

A NATUREZA DA REALIDADE PESSOAL

UM LIVRO SETH

Tradução: Amadeu António



INTRODUÇÃO POR JANE ROBERTS

Tenho orgulho em publicar este livro com o meu próprio nome, embora não entenda por completo a mecânica da sua produção nem a natureza da personalidade que assumo ao ditá-lo. Eu não tive nenhum papel consciente na criação do livro. Eu simplesmente entrei em transe duas vezes por semana, falei num estado "mediúnico" pelo Seth, ou como Seth, e ditei as palavras ao meu marido, Robert Butts, que as anotou.

Considero o livro "meu" por não acreditar que pudesse ter sido escrito sem mim e as minhas capacidades particulares. Por outro lado, percebo que envolve muito mais. Tive de ler o manuscrito para descobrir o que havia nele, por exemplo; e até certo ponto o livro não parece meu. Mas o que significará isso?

A ideia resumida que tenho é esta: a nossa orientação usual é focada quase que em exclusivo no que pensamos ser o mundo "real," mas existem muitas realidades. Ao mudarmos a nossa consciência, podemos vislumbrar essas realidades alternativas, e todas elas possuem a aparência que a Realidade assume sob certas condições. Não acredito que possamos necessariamente descrever uma em termos da outra.

Durante anos senti-me confusa, ao tentar definir Seth no mundo verdadeiro e falso dos factos. Nele ele atua como um espírito independente - um guia espiritual por parte daqueles que adotam crenças espiritualistas - ou como uma parte deslocada da minha própria personalidade por parte da comunidade científica. Eu não podia aceitar nenhuma das ideias, pelo menos não de forma tão pura.

Se eu dissesse: "Vejam, gente, não acho que Seth seja um espírito *do jeito que vocês querem dizer*," isso seria interpretado como um reconhecimento de que Seth era *apenas* uma parte da minha personalidade. Algumas pessoas pensaram que eu estava a tentar derrubar Seth, ou negar-lhes a ajuda de um ser de poderes sobrenaturais, quando finalmente pensavam ter descoberto um.

Na verdade, acho que os aspetos do eu que conhecemos agora na vida normal são apenas as atualizações tridimensionais de outros aspetos do eu-fonte, dos quais recebemos a nossa energia e vida. A sua realidade não pode ser confinada à estrutura da nossa condição de criatura, embora esteja a ser constantemente traduzida por meio de nossa individualidade presente.

A designação de "guia espiritual" pode ser uma representação simbólica útil dessa ideia, e não estou a dizer que não existam guias espirituais. O que *estou* a dizer é que a ideia merece um exame mais aprofundado, por o *guia espiritual* poder representar algo muito diferente do que se pensa. A ideia também pode ser restritiva se sempre situar o conhecimento revelador fora de nós e procurar tornar literais alguns fenómenos extraordinários que podem ir além de tal interpretação.

Enquanto eu tentava definir o Seth dessa forma e questionava se ele era ou não um guia espiritual, fiquei, até certo ponto, afastada da sua realidade maior, que existe em termos de um vasto poder imaginativo e criativo que é maior do que o mundo dos factos e não pode ser contido nele.

A personalidade do Seth é bastante notável nas nossas sessões, por exemplo, mas a fonte dessa personalidade não é. Por falar nisso, a origem de *toda* personalidade é misteriosa e não aparece no mundo objetivo. A tarefa que me compete está em ampliar as dimensões desse mundo e os conceitos que as pessoas fazem dele. Os livros do Seth podem ser o produto de outro aspeto dimensional da minha própria consciência não focado nesta realidade, mais alguma outra coisa que não é passível de ser traduzido nos nossos termos, com o Seth como uma grande criação psíquica mais real do que qualquer "facto." A sua existência pode simplesmente situar-se numa ordem de eventos diferente daquela a que estamos acostumados.

Não estou a dizer que não devemos aplicar o que aprendemos ao mundo comum. Certamente estou a tentar fazer isso, e o Seth escreveu este livro para ajudar as pessoas a lidar de forma mais eficaz com suas vidas diárias. Estou a insistir que devemos ser muito cuidadosos ao fazermos interpretações literais, para não limitarmos um fenómeno multidimensional de modo a não o limitarmos a um sistema de factos tridimensional.

De forma intuitiva e emocional, muitas vezes compreendemos mais do que percebemos intelectualmente. Tentar definir o conhecimento revelador, ou um Seth, com base nas nossas ideias limitadas sobre a personalidade humana é como tentar traduzir uma rosa para o número 3, ou tentar explicar um através do outro.

O curioso é que uma personalidade não centrada na nossa realidade pode ajudar as pessoas a viverem neste mundo de forma mais eficaz e alegre, ao mostrar-lhes que existem outras realidades. Neste livro, Seth afirma que podemos mudar a nossa experiência alterando as nossas crenças sobre nós próprios e sobre a existência física.

Para mim, o Material de Seth deixou de ser um manuscrito contínuo de teorias fascinantes a serem cuidadosamente comparadas com a realidade. De forma estranha, ganhou vida. Os conceitos nele contidos estão vivos. Eu experiencio-os, e por isso a minha realidade pessoal expandiu-se. Comecei a vislumbrar as maiores dimensões interiores de onde emergem as nossas vidas habituais e a familiarizar-me com outros métodos alternativos de percepção, que podem ser usados não só para ver outros "mundos", mas também para lidarmos de forma mais eficaz com este.

Enquanto Seth produzia este livro, a minha vida enriqueceu-se imensamente de formas inesperadas. Experiências frequentes do tipo psicadélico acompanharam o material ditado por Seth, e as minhas capacidades criativas e psíquicas desenvolveram-se em áreas completamente novas.

Antes de Seth começar *A Natureza da Realidade Pessoal: Um Livro de Seth*, encontrei-me envolvida numa nova aventura a que chamo desenvolvimento Sumari.

Sumari refere-se a uma “família” de consciências que partilham certas características gerais. Há uma linguagem envolvida, que não é uma linguagem nos termos habituais. Penso que funciona como uma estrutura psicológica e psíquica que me liberta das referências verbais normais, permitindo-me expressar e comunicar sentimentos e dados interiores que se encontram logo abaixo dos padrões formalizados de palavras.

O desenvolvimento Sumari expandiu-se constantemente enquanto Seth produzia este livro. Agora, vários estados alterados de consciência estão envolvidos. Num deles escrevo poesia Sumari, noutra traduzo o que escrevi. A um nível diferente, canto canções Sumari, demonstrando um conhecimento musical e uma capacidade muito além dos meus talentos ou formação habituais. As canções também podem ser traduzidas, mas comunicam emocionalmente quer as palavras sejam compreendidas ou não.

Noutro estado de consciência, recebo material que supostamente representa fragmentos de manuscritos antigos dos Oradores (Speakers). (Estes também são posteriormente traduzidos.) Seth define os Oradores como professores, tanto físicos como não físicos, que ao longo dos tempos interpretam e comunicam conhecimento interior. O meu marido também escreveu em Sumari, mas sou eu quem tem de traduzir.

Enquanto Seth ditava *A Natureza da Realidade Pessoal*, escrevi um manuscrito completo de poesia, *Diálogos da Alma e do Eu Mortal no Tempo*, no qual explorei muitas das minhas próprias crenças de acordo com as sugestões que Seth dava no seu livro. Isso levou a outro grupo de poemas, *Os Oradores*. Para mim, tudo isto significa que existe uma veia rica de criatividade e conhecimento disponível para cada pessoa, de acordo com as suas capacidades, mesmo por baixo da superfície da consciência habitual. Acredito que faz parte da nossa herança humana, acessível, em certa medida, a qualquer pessoa que explore as dimensões interiores da mente.

Diálogos da Alma e do Eu Mortal no Tempo, *Os Oradores* e alguma poesia Sumari estão a ser reunidos num livro que será brevemente publicado pela Prentice-Hall. Considero-o um livro complementar a este. Mostra o que estava a acontecer na minha realidade pessoal enquanto Seth escrevia o seu livro sobre o tema, e revela como o impulso criativo se espalha por todas as áreas da personalidade. Seth refere-se frequentemente aos poemas e às experiências que os originaram. Muitos desses acontecimentos ocorreram enquanto eu tentava compreender a relação entre o mundo dele e o meu, e a ligação entre a experiência interior e a exterior.

Para além disso, enquanto Seth ditava este livro, dei por mim de repente a escrever um romance, *A Educação de Oversoul 7*, que foi produzido mais ou menos automaticamente. Oversoul Seven, a personagem principal, adquiriu a sua própria espécie de realidade. Eu dizia mentalmente: “Ok, Seven, vamos para o próximo capítulo”, e ele surgia tão depressa quanto eu o conseguia escrever. Partes do livro também surgiram durante o estado de sonho.

Sei que Seven e o seu professor, Cyprus, existem em certos termos, embora a sua realidade não possa ser explicada no mundo fátual habitual. Por exemplo, o romance

inclui muitos poemas Sumari e trechos de manuscritos dos Oradores; e quando canto Sumari, identifico-me com Cyprus, que supostamente é uma personagem fictícia. Descobri também que podia sintonizar-me com Seven para obter ajuda com desafios pessoais.

Adoro avançar a todo o vapor, usando as minhas capacidades o mais livremente possível.

Ainda assim, com igual intensidade, dou por mim frequentemente escandalizada, do ponto de vista intelectual, pelos mesmos acontecimentos que me intrigam de forma intuitiva — ou pelas interpretações que lhes são atribuídas. Não adianta fingir o contrário, e creio que existe uma boa razão para esta mistura por vezes desconfortável entre intuição e intelecto.

Estou a aprender que ambos os elementos são importantes, tanto no meu trabalho como no de Seth. E talvez a minha própria recusa em aceitar respostas fáceis me leve a procurar com tanta intensidade — e seja, em certa medida, responsável por eu ter "atraído" um Seth em vez de um Chapeleiro Louco.

O desenvolvimento Sumari, juntamente com as experiências ligadas a *A Educação de Oversoul 7* e *A Natureza da Realidade Pessoal*, levantou tantas questões que me vi obrigada a procurar uma estrutura mais ampla para compreender o que estava a acontecer. Como resultado, estou a trabalhar num livro chamado *Psicologia dos Aspetos*, que espero venha a apresentar uma teoria da personalidade suficientemente abrangente para conter a natureza e as atividades psíquicas do ser humano. Seth faz referência aos Aspetos, como lhe chamamos, neste livro, e deverá ser publicado algures em 1975.

Entretanto, só posso dizer isto: vivemos num mundo de factos físicos, mas estes brotam de um reino mais profundo de criatividade e, num certo sentido, os factos são ficções que ganham vida na nossa experiência. Todos os factos. Seth, então, é tão real quanto eu ou tu, e de forma curiosa ele habita ambos os mundos. Espero que *Aspetos* também consiga abranger tanto o mundo dos factos como as ricas realidades interiores de onde eles surgem, pois a nossa experiência inclui ambos.

A Natureza da Realidade Pessoal não só enriqueceu a minha vida criativa como também desafiou as minhas ideias e crenças. Concorro plenamente com os conceitos apresentados por Seth aqui, ao mesmo tempo que reconheço que vão contra muitos dogmas religiosos, sociais e científicos amplamente aceites. Sem dúvida, este livro é uma resposta a todos aqueles que escreveram a pedir ajuda para aplicar as ideias de Seth à vida quotidiana, e estou certa de que ajudará muitas pessoas a lidar com os diversos acontecimentos e problemas do dia-a-dia.

A ideia principal de Seth é que criamos a nossa realidade pessoal através das crenças conscientes que temos sobre nós próprios, os outros e o mundo. A seguir a isso, vem o conceito de que o “ponto de poder” está no presente — não no passado desta vida nem de qualquer outra. Ele sublinha a capacidade do indivíduo para agir conscientemente e

oferece exercícios excelentes concebidos para mostrar a cada pessoa como aplicar estas teorias a qualquer situação da vida.

A mensagem é clara: não estamos à mercê do subconsciente, nem somos impotentes perante forças que não compreendemos. A mente consciente dirige a atividade inconsciente e tem ao seu dispor todos os poderes do eu interior. Estes são ativados conforme as nossas ideias sobre a realidade. “Somos deuses abrigados na condição de criaturas”, diz Seth, dotados da capacidade de formar a nossa experiência à medida que os nossos pensamentos e sentimentos se tornam realidade.

Seth mencionou *A Natureza da Realidade Pessoal* pela primeira vez na Sessão 608, a 5 de Abril de 1972, pouco depois de eu e o Rob termos terminado a revisão das provas do seu livro anterior, *Seth Fala: A Validade Eterna da Alma*. Ele começou efetivamente a ditar o livro a 10 de Abril de 1972, mas a nossa realidade pessoal foi subitamente abalada quando fomos apanhados pela inundação causada pela Tempestade Tropical Agnes. Como resultado, tal como verás nas notas do Rob, o trabalho no livro foi adiado durante algum tempo.

Seth usa frequentemente episódios das nossas vidas como exemplos concretos de questões mais amplas, e as nossas experiências com a inundação serviram de ponto de partida para a sua discussão sobre crenças pessoais e desastres. Em várias outras ocasiões também usou a nossa situação de vida como material de origem — uma inversão intrigante.

Desde os primeiros dias das nossas sessões, que começaram no final de 1963, Seth chamou-me consistentemente Ruburt, e ao Rob, Joseph, dizendo que estes nomes se referem aos nossos “eus maiores”, de onde brotam as nossas identidades atuais. Ele continua essa prática neste livro.

Como é habitual, o Rob regista metodicamente cada sessão na sua própria versão de estenografia, e depois dactilografa o texto. Isto é muito mais fácil e rápido do que gravar cada sessão, ouvir a gravação e depois passar a escrito. Periodicamente, o Rob anota a passagem do tempo, para mostrar quanto tempo o Seth leva a ditar uma determinada parte. O próprio Seth dita as palavras que devem ser sublinhadas ou colocadas entre aspas ou parênteses. Muitas vezes, indica também a colocação de dois-pontos e de outros sinais de pontuação.

Este livro deverá ajudar cada leitor a compreender a natureza da experiência privada e a usar esse conhecimento para tornar o dia-a-dia mais criativo e gratificante.

Jane Roberts
Elmira, Nova Iorque
6 de Novembro de 1973

PREFÁCIO DA AUTORIA DO SETH A ELABORAÇÃO DA REALIDADE PESSOAL

INTRODUÇÃO DE SETH

(A Jane mencionou pela primeira vez, há algumas semanas, que o Seth, a sua personalidade em transe, iria começar em breve outro livro da sua autoria. A ideia tinha-lhe simplesmente “surgido” depois do jantar, numa noite qualquer. Não levámos a coisa muito a sério, já que tínhamos terminado a revisão final do primeiro livro de Seth, Seth Fala: A Validade Eterna da Alma, apenas no mês anterior. Certamente não estávamos preparados para o facto de ele ser perfeitamente capaz de lançar outro projeto tão rapidamente. Além disso, a Jane não tinha qualquer pensamento consciente sobre o tema ou o título de um eventual novo livro de Seth.)

(No entanto, na sessão regular da última quarta-feira, o Seth confirmou as suas expectativas de forma bastante clara — embora sem definir uma data:

“Agora: a Ruburt [como o Seth chama a Jane] tem toda a razão. Estamos a preparar-nos para outro livro e a dar-vos um descanso entretanto.

“Os volumes unem automaticamente o material e apresentam-no dentro de certos quadros de disciplina... Como agora sabem, a preparação das vossas notas leva algum tempo considerável, e por isso tenho estado à espera.

“A Ruburt percebeu isto com bastante clareza e, como de costume, sente-se inquieta, a pensar sobre o que vou escrever e que tipo de livro será. Um livro como este pode ser transmitido de forma perfeitamente normal e tranquila, integrado na vossa rotina habitual de sessões, acrescentando ao vosso conhecimento e, em última análise, ajudando também outras pessoas. Sugiro o formato mais simples; sempre o menos complicado no que toca a qualquer aspeto técnico. Percebes o que quero dizer?”

“Sim”, respondi, e a partir daí o Seth falou de outros assuntos durante o resto da noite.

(Quando nos sentámos para a sessão desta noite, a Jane disse: “Bem, o Seth está preparadíssimo e eu sinto mesmo vontade de começar. Talvez ele inicie o livro...” Ela não tem estado particularmente focada nesse assunto — ou pelo menos não me lembro de a ouvir falar muito sobre isso.

(A energia de que a Jane dispõe continua a impressionar-me, especialmente se considerar que pesa menos de quarenta e cinco quilos. Quando lhe dá permissão, o Seth pode manifestar-se com uma força impressionante. No entanto, desta vez, a sua entrega foi dentro do habitual. Com isto quero dizer que, quando fala como Seth, a sua voz desce de tom, torna-se ligeiramente mais forte, e adquire o ritmo e o sotaque únicos e deliberados do próprio Seth. A Jane tirou os óculos e pousou-os na mesa de café entre nós. No momento seguinte, com os olhos muito mais escuros, entrou em transe completo.)

Ora então, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos chamar ao ensaio desta noite "A Criação da Realidade Pessoal".

A experiência é o produto da mente, do espírito, dos pensamentos e dos sentimentos conscientes, assim como dos pensamentos e sentimentos inconscientes. Juntos, formam a realidade que constata. Assim, pois, dificilmente se encontrarão à mercê de uma realidade que existe aparte de vós próprios ou que lhes seja imposta. Acham-se de tal modo intimamente ligados aos acontecimentos físicos que compõem a vossa experiência que com frequência não conseguem distinguir por entre as ocorrências aparentemente mais reais os pensamentos, as expectativas e desejos que lhes tenham dado origem.

Se os pensamentos mais íntimos que têm contêm fortes características negativas presentes, se eles na verdade formam barreiras entre vós e uma vida mais plena, frequentemente continuam a olhar por entre essas barreiras sem as ver. Até que se tornem objeto de conhecimento da vossa parte, permanecerão um impedimento. Mas até mesmo os obstáculos têm razão para existir.

Se têm que ver convosco, então compete a vós reconhecê-los e descobrir as circunstâncias que se mantêm por detrás da sua existência. Os vossos pensamentos conscientes podem representar enormes indícios no processo de desvendar de tais obstruções.

Não vos achais tão familiarizados com os vossos próprios pensamentos quanto poderão imaginar. Eles podem escapar-se-lhes das mãos à semelhança de água por entre os dedos, e arrastar consigo nutrientes importantes que se espalham ao longo da paisagem da vossa psique carregando com demasiada frequência os resíduos e a lama que vos obstruem os canais da experiência e da criatividade.

Um exame dos vossos pensamentos conscientes dir-lhes-á muito acerca do estado da vossa mente interior, das vossas intenções e expectativas, e com frequência levá-los-á a um confronto direto com desafios e problemas. Os vossos pensamentos estudados deixá-los-ão perceber para onde se deixam conduzir e apontam com nitidez para a natureza dos eventos psíquicos.

Aquilo que existe em termos físicos, existe antes de mais no pensamento e no sentimento. Não existe outra regra.

Possuem a mente consciente por uma boa razão. Não se acham à mercê de pulsões inconscientes a menos que conscientemente consintam com elas. Os vossos presentes pensamentos e expectativas sempre poderão ser usados para comprovar o vosso progresso. Se a experiência por que estiverem a passar não lhes agradar então precisarão alterar a natureza dos pensamentos e expectativas conscientes que têm. Precisarão alterar o tipo de mensagens que emitem, por meio dos pensamentos que entretêm, para com o vosso próprio corpo, e para com os amigos e colaboradores.

Cada pensamento acarreta um resultado, tal como o entendem. O mesmo tipo de pensamento, repetido com habitualidade, parecerá ter um efeito mais ou menos permanente. Se esse tipo lhes agrada, então raramente examinarão o pensamento. Mas se se virem acossados por dificuldades físicas, contudo, então começarão a questionar o que será que existe de errado.

Por vezes culpam os outros, o vosso próprio passado, ou uma vida anterior – caso aceitem a reencarnação. Podem responsabilizar Deus ou o diabo por tal coisa, ou simplesmente dizer: “É a vida,” e aceitar a experiência negativa como uma porção necessária da vossa sorte. Poderão por fim chegar a um meio entendimento sobre a natureza da realidade e lamentar-se: “Acredito ter provocado esses efeitos negativos, mas sinto-me incapaz de reverter a situação.”

Se tal for o caso, então independentemente do que tiverem dito a vós próprios até ao momento, ainda não acreditarão ser o causador da vossa própria experiência. Tão logo reconheçam tal facto passarão de imediato a poder alterar aquelas condições que lhes provocam consternação ou insatisfação.

Ninguém os força a pensar de um determinado modo. No passado podem ter aprendido a considerar as coisas de uma forma pessimista a ter acreditado que o pessimismo seja mais realista do que o otimismo. Podem mesmo supor, como muita gente faz, que o sofrimento seja coisa que enobrece e constitui um sinal de profunda espiritualidade, uma marca de exceção, uma disposição mental necessária aos santos e aos poetas. Mas nada mais poderia estar afastado da verdade.

Toda a consciência comporta no seu íntimo todo o ímpeto insondável no sentido da utilização plena das suas faculdades e da expansão das capacidades que tem, e no sentido da aventura jubilosa para além das barreiras aparentes da sua própria experiência. A mesma consciência que se encontra nas moléculas mais diminutas clama contra toda a ideia de limitação e anseia por novas formas de experiência. Assim, até os átomos buscam constantemente unir-se sob novas organizações de estrutura e significado, e fazem-no instintivamente.

O homem dotou-se, e fê-lo a si próprio, de uma mente consciente destinada a dirigir a natureza, a forma e o modo das suas criações. Todas as aspirações profundas e motivações inconscientes, todos os impulsos não expressados emergem para obterem aprovação ou desaprovação da parte da mente consciente, e aguardar a sua orientação. Só quando abdica das suas funções é que se permite ser seduzida pela “experiência negativa.” Somente quando recusa a responsabilidade se descobre por fim à mercê de acontecimentos sobre os quais parecerá não ter controlo.

Os livros que abordam a temática do “pensamento positivo,” ainda que por vezes sejam benéficos, geralmente não levam em consideração a natureza habitual dos sentimentos negativos, agressões ou repressões. Esses são muita vez simplesmente lançados para baixo do tapete. Os autores de tais livros dizem-lhes para serem positivos, compassivos, fortes, otimistas, repletos de entusiasmo e alegria, sem lhes dizerem o que fazer para sair do dilema ou apuro em que poderão encontrar-se, e sem compreenderem o ciclo vicioso que parece prende-los. Tais livros, uma vez mais, conquanto por vezes apresentem valor, não explicam como os pensamentos e as

emoções dão origem à realidade. Não levam em consideração os aspetos multidimensionais do ser nem o facto de que em última instância cada personalidade, enquanto segue leis generalizadas definidas, ainda precisa descobrir e seguir o seu caminho de adaptação delas às circunstâncias pessoais.

Se não gozarem de muita saúde, sempre o poderão remediar. Se as vossas relações pessoais não se mostrarem muito satisfatórias, podem melhorá-las. Se se encontrarem na pobreza, poderão em vez disso ver-se rodeados de abundância. Quer o percebam quer não, buscaram o vosso curso atual com determinação, pela utilização de vários recursos e movidos por fins ou razões que a certa altura fizeram sentido para vós. Poderão dizer: “A falta de saúde não faz sentido para mim,” ou, “o rompimento de uma relação com o meu companheiro ou companheira dificilmente corresponderia àquilo por que ansiava,” ou “certamente que não corri atrás da pobreza após todo o trabalho duro por que passei.”

Se tiverem nascido pobres ou enfermos, então certamente que lhes parecerá que tais circunstâncias lhes tenham sido impostas. No entanto não foram, e de um modo ou de outro podem ser mudadas para melhor. Isso não significa que não se requeira um esforço e determinação. Quer dizer que não são impotentes para mudar os acontecimentos e que cada um de vós, independentemente da posição que ocupar, ou circunstâncias ou condição física, está no controlo da sua própria experiência pessoal.

Constatam e sentem aquilo que esperam ver e sentir. O mundo conforme o conhecem constitui um retrato das expectativas que abrigam. O mundo conforme a raça o conhece consiste na materialização em massa das vossas expectativas individuais. Assim como as crianças procedem dos vossos tecidos físicos, também o mundo consiste numa criação conjunta vossa.

Eu escrevo este livro para ajudar cada indivíduo a resolver os próprios problemas pessoais. Espero fazer isso mostrando-lhes exatamente o meio por intermédio do qual formam a vossa própria realidade, e explicando as maneiras por meio das quais poderão alterá-los com vantagem.

A existência dos chamados pensamentos e sentimentos negativos não serão encobertos, mas tampouco a capacidade que têm de lidar com eles, por se acharem sob o vosso controlo. São métodos para utilizar como um trampolim para a criatividade. Em nenhum momento lhes será pedido que os reprimam ou os ignorem. Ser-lhes-á mostrado como reconhecê-los na vossa experiência e como descobrir quais terão obtido a vossa permissão para lhes escapar, assim como tratar aqueles que parecem estar fora do vosso controlo.

Os métodos que irei resumir exigirão concentração e esforço. Também constituirão um desafio para vós, e irão trazer à vossa vida uma expansão e alteração da consciência mais gratificantes. Não sou uma personalidade física. Contudo, basicamente tampouco o sois vós. A experiência que agora fazem é física. Sois criadores que traduzem a sua expectativa na forma física. O mundo presta-se-lhes como um ponto de referência. A aparência exterior constitui uma réplica do vosso desejo interior.

Podem alterar o vosso mundo pessoal; já o estão a alterar sem o saber. Só precisam usar a vossa capacidade de uma forma consciente para examinar a natureza dos pensamentos e sentimentos que têm e projetar aqueles com que basicamente se acharem em conformidade. Eles aglutinam-se nos acontecimento com que estiverem intimamente familiarizados. Espero ensinar-vos métodos que vos permitam compreender a natureza da vossa própria realidade, e indicar um caminho que vos permita mudar essa realidade da forma que escolherdes.

O livro explicará a forma com a realidade pessoal é formada, dando uma ênfase acentuada aos modos de mudar os aspetos desfavoráveis da experiência individual. Evitará, conforme o espero, os atributos demasiado otimistas de muitos livros de autoajuda e provocará no leitor um desejo entusiasta de compreensão das características da realidade ainda que unicamente para resolver os seus problemas. Os métodos aqui apontados são altamente práticos e viáveis, e encontram-se ao alcance da capacidade de qualquer pessoa genuinamente preocupada com os problemas inerentes à natureza da existência humana.

Será realçado que toda e qualquer cura constitui o resultado da aceitação de um facto básico: o de que a matéria é formada por aquelas qualidades interiores que lhe conferem vitalidade, que a estrutura obedece à expectativa, que a matéria em qualquer altura pode ser completamente mudada pela aceitação das faculdades criativas inerentes a toda a consciência.

(Excerto não publicado no original. In: Sessão 608 do livro Personal Sessions Vol 2)

Com toda a probabilidade, desta vez vamos trabalhar em períodos concentrados de tempo que poderão ser entrecortados por pausas sempre que o preferirem, ou as circunstâncias parecerem justificá-lo. Entretanto, há uns aspetos que gostaria de realçar que não foram transmitidos deste modo; aspetos de ligação que são importantes, entre a natureza da matéria, a percepção que têm dela e a existência reencarnatória.

Conforme estão inteirados, a mente forma a matéria. O cérebro físico só percebe o surgimento da matéria numa das suas múltiplas manifestações. E existem muitas gradações de matéria, conforme eu lhe disse.

Bom, o eu interno é o criador pessoal primário e aquele que percebe, a sede da identidade, uma consciência dotado, pois, de muitas faces. Cada porção do eu interno cria a sua própria realidade, e percebe a estrutura da matéria com que se encontra em sintonia. Assim, cria o tempo, os acontecimentos e os locais. Eles existem todos ao mesmo tempo, mas o mecanismo de percepção acha-se em sintonia com um canal característico, como quem diz. Enquanto vós criais a realidade física e o tempo que conhecem, outras porções do Eu estão a criar o seu próprio tempo e locais. Tudo isso precisa desde logo ser compreendido junto com a natureza da matéria física. De outro modo torna-se impossível compreender como, por exemplo, uma cidade do século 18, uma cidade do século 20 e uma antiga vila podem existir todas não meramente como uma só mas igualmente como uma ocasião no mesmo "local".

O tema da matéria aí torna-se um de correlação de data interna com a experiência e aspeto (aparecimento) externo. O âmago interno do eu não tem dificuldade em unir e correlacionar a experiência externa das suas múltiplas personalidades, porém o tem a

da reencarnação não poderá ser entendido sem um conhecimento da natureza da matéria.

Habitualmente no estado de sonhos e ocasionalmente no estado de vigília uma personalidade tem um vislumbre do que parecerá ser um acontecimento passado pessoal. Quando isso ocorre, as percepções já o terão alterado, pelo que é muito difícil perceber ao mesmo tempo o presente local físico do passado. Geralmente a percepção conduz a um ou a outro; esse torna-se sombrio ou indistinto enquanto o outro mais robusto e com um aspeto tridimensional.

Seria impossível avançar fisicamente caso os outros acontecimentos simultâneos tivessem que ser controlados por um ego. Essas “divisões” do eu simplesmente possibilitam-lhe multiplicar as suas experiências. Pensem no subconsciente aqui apenas como um psicólogo académico poderia pensar; como aquela porção interna do eu que se preocupa com a sobrevivência física. Mecanismos corporais, que detêm memórias demasiado numerosas para serem seguidas pela mente consciente.

Bom, se todas essas funções precisam estar debaixo da presente consciência, poderão ver que nenhuma consciência do ego isolada poderia facilmente lidar diversos ambientes, épocas, ou experiências de vida. Em vez disso, isso é realizado pelo eu interno central.

Tal como o subconsciente pessoal que conhecem mantém a vossa imagem física familiar, também o eu central interno subjacente confere a esse subconsciente pessoal o poder e a capacidade. Faz o mesmo com as outras porções do eu que se voltam para outras épocas e locais. Se se identificarem com essa identidade central interna, então perceberão que vocês formam outras imagens físicas vossas para além das imagens lado a lado que conhecem.

A chamada reencarnação, tampouco pode adequadamente ser considerada, pois, como fenómeno aparte da natureza da personalidade, por ser resultado direto da tentativa do eu interno de projetar as suas características de personalidade no exterior num mundo de realidade física. A ideia de uma sequência de tempo é um método psicológico de separar tal experiência para fins práticos a um dado nível de desenvolvimento. A ideia da sequência do tempo está intimamente ligada, uma vez mais, à estrutura da matéria física conforme vocês a percebem, uma forma de separar e correlacionar experiência de modo a poder ser fisicamente processada e associada.

O cérebro, ao invés da mente, necessita dessa correlação. No âmbito da realidade de três dimensões em que a reencarnação tem lugar, a própria estrutura do corpo requer lapsos de “tempo.” Não pulam mensagens instantaneamente através do sistema nervoso. A mente existe independente do cérebro, mas com relação com ele. Ela pode perceber sem lapsos de tempo. O corpo físico existe numa ordem eletromagnética.

Há pontos de correlação que existem entre os dois de que o cérebro consciente não tem consciência, e percepções que não são registadas conscientemente. Da mesma maneira que todo indivíduo pode saber o que está a suceder num outro local sem que tenha qualquer comunicação física, também ele poderá obter conhecimento das suas outras existências no âmbito da reencarnação.

PARTE UM

ONDE VÓS E O VOSSO MUNDO SE ENCONTRAM

O RETRATO VIVO DO MUNDO

Capítulo 1

SESSÃO 610, 7 DE JUNHO DE 1972

(Um conjunto de acontecimentos — o mais marcante dos quais foi o falecimento da mãe de Jane, após uma longa enfermidade de vários anos — levou-nos a interromper estas sessões depois de Seth ter concluído o seu prefácio a 10 de Abril. Apesar disso, Jane conseguiu manter as suas aulas de Percepção Extrassensorial e de escrita durante parte do tempo; trabalhou também no seu romance A Educação de Oversoul 7, que comenta na sua Introdução.

(Ao longo de tudo isto, contudo, mantínhamos o entusiasmo pela nossa participação diária no novo livro de Seth. Jane evitava reler Seth Fala durante longos períodos da sua produção, para não se envolver conscientemente com o conteúdo — mas, disse recentemente com um sorriso, tenciona agora ler e utilizar este novo trabalho sessão após sessão, à medida que o transmite. Qualquer nervosismo que antes sentisse em relação à sua criação era agora praticamente inexistente. Encorajei esta nova atitude mais livre da sua parte.

(Indicarei, como é habitual nestas sessões, os diferentes estados de consciência de Jane, embora as anotações apenas possam servir de indícios deixados por um observador atento. A verdadeira variedade e profundidade das realidades e personalidades que ela alcança são características únicas, muitas vezes difíceis de traduzir por palavras.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos dar início à narração. O primeiro capítulo intitula-se: "A Imagem Viva do Mundo."

O retrato vivo do mundo brota dentro da mente. O mundo, conforme lhes parece, é semelhante a uma pintura tridimensional à qual cada indivíduo empresta a sua contribuição. Todo tom, todo traço que aparece nele foi primeiro pintado dentro de uma mente, e só depois se materializa externamente. Neste caso, porém, os próprios artistas são uma porção do quadro e aparecem nele. Não existe efeito no mundo exterior que não brote de uma fonte interior. Não existe movimento que não tenha inicialmente tido lugar na mente.

A grande criatividade da consciência é herança vossa. Contudo, ela não pertence somente à humanidade. Todo ser vivo a possui e o mundo vivo consiste numa cooperação espontânea que existe entre o menor e o maior, o maior e o mais baixo, entre os átomos e as moléculas e a mente consciente racional.

Todos os tipos de insetos, pássaros e animais cooperam nessa aventura, produzindo o ambiente natural. Isso é tão normal e inevitável como o facto da vossa respiração formar uma névoa no vidro quando vocês expiram sobre ele. Toda consciência cria o mundo, ao brotar da coloração emocional (*feeling-tone*). O mundo é um produto natural da vossa consciência.

Sentimentos e emoções emergem nesta realidade, de uma maneira específica. Surgem os pensamentos, crescem no canteiro já plantado. Surgem as estações, formadas por antigas tons emocionais ou de sentimento (*feeling-tones*), sustentadas por ritmos profundos e duradouros. Eles são o resultado, torno a dizer, de aspetos criativos intrínsecos que constituem uma porção de toda a vida. Esses aspetos antigos acham-se profundamente enraizados na psique de todas as espécies, e delas emergem os padrões individuais, os esquemas específicos de novas diferenciações.

Poder-se-á dizer que o corpo da terra tem a sua própria alma, ou mente (o termo que vocês preferirem). Empregando essa analogia, as montanhas e os oceanos, os vales e os rios e todos os fenómenos naturais brotam da alma da terra, assim como todos os eventos e todos os objetos manufaturados surgem da mente interior ou alma da humanidade. O mundo interior de cada pessoa acha-se em relação com o mundo interior da terra. O espírito faz-se carne. Parte da alma de cada indivíduo acha-se, pois, intimamente relacionada com o que chamaremos de alma do mundo, ou alma da terra.

A mais pequena folha de relva, ou flor, tem consciência desta relação e, sem raciocinar, compreende a posição, a singularidade e a fonte de vitalidade de que goza. Os átomos e as moléculas que compõem todos os objetos, seja o corpo de uma pessoa, uma mesa, uma pedra ou uma rã, captam esse imenso impulso criador que sustenta a sua existência e sobre o qual pairam individualmente, diferenciados, seguros de si próprios e inexpugnáveis.

Assim se alça o indivíduo humano em vitoriosa distinção, de fontes antigas e, ainda assim sempre novas, da sua própria alma. A pessoa passa do desconhecimento ao conhecimento, surpreendendo-se a si própria constantemente. Lendo estas frases, por exemplo, uma parte do vosso conhecimento torna-se consciente e disponível instantaneamente. Outra parte permanece inconsciente, mas mesmo o conhecimento inconsciente é saber - na sua própria inconsciência. Vocês sempre sabem o que estão a fazer, mesmo quando não o percebem. Os vossos olhos sabem que veem, embora não vejam a si próprios a não ser por meio de reflexo. Da mesma forma, o mundo como vocês o veem é um reflexo do que vocês são, um reflexo não em vidro, mas na realidade tridimensional. Vocês projetam os vossos pensamentos, sentimentos e expectativas no exterior, e depois percebem-nos como realidade externa. Quando lhes parece que outros os estejam a observar, vocês estão a observar a vós próprios do ponto de vista das vossas próprias projeções.

Vocês são o retrato vivo de vós próprios e projetam no exterior, na carne, o que pensam ser. As vossas emoções, pensamentos conscientes e inconscientes alteram e formam-lhes a imagem física. Isso é relativamente fácil de compreender. Entretanto, não é tão fácil compreender que os sentimentos e pensamentos que albergam formam a vossa experiência exterior do mesmo modo, ou que os eventos que parecem acontecer-lhes são criados por vós dentro do vosso ambiente mental ou psíquico interior.

Seu corpo não é magro ou gordo, alto ou baixo, saudável ou doente por acaso. Essas características são mentais, e são lançadas por você sobre a vossa imagem. Não quero parecer irônico, mas vocês não nasceram ontem. A vossa alma não nasceu ontem, mas antes dos anais do tempo, conforme vocês concebem esse tempo. As características que assumiram ao nascer passaram a ser vossas por uma razão. O eu interior elegeu-as. Em larga medida, o eu interior pode, até mesmo agora, alterar muitas delas. Vocês não chegaram pelo nascimento sem uma história. A vossa individualidade sempre esteve latente dentro da vossa alma, e a "história" que faz parte de vós acha-se redigida dentro da memória inconsciente que reside não apenas na vossa psique, mas que se acha fielmente decodificada nos vossos genes e cromossomas e é ativada no sangue que lhes corre nas veias.

Você são conscientes, alerta e participantes numa quantidade muito maior de realidades do que sabem, à medida que a vossa alma se expressa através de vós. Aquela consciência de vigília usual, a consciência do ego, eleva-se como uma flor do "subsolo," desta camada inconsciente da sua própria realidade. Embora vocês não tenham consciência disso, esse ego emerge, ele próprio, depois volta a cair no inconsciente, do qual um outro ego então se eleva como um novo desabrochar da primavera terrena.

Vocês não têm agora o mesmo ego que tinham cinco anos atrás, mas não têm consciência da mudança. Por outras palavras, o ego sai daquilo que vocês são. É uma parte da ação do vosso ser e da vossa consciência; mas assim como o olho não pode ver a mudança das suas próprias cores e expressões, nem tem consciência do facto de viver e morrer constantemente à medida que a mudança da sua estrutura atômica sofre alterações, também vocês não têm consciência que o ego muda, morre e renasce continuamente. Fisicamente, a estrutura de uma célula retém a sua identidade, mesmo enquanto a matéria que a compõe é continuamente alterada. A célula reconstrói-se segundo o seu próprio padrão de identidade, contudo faz se parte de uma ação emergente e viva, e responde mesmo em meio às suas inúmeras mortes.

O mesmo sucede com as estruturais psicológicas a que são dados várias designações. As designações são insignificantes, porém, não as estruturas que têm por trás. Tais estruturas psicológicas retêm igualmente a sua identidade, o seu padrão de singularidade, mesmo apesar de mudarem constantemente, morrerem e renascem. o olho surge da estrutura física. o ego surge da estrutura da psique. Ele não pode ver-se

a si próprio, tal como o olho. Ambos perspectivam no exterior -- num dos casos para fora do corpo físico, e no outro para longe da psique interior e para o ambiente.

A consciência criativa corporal cria o olho. A psique criativa interior cria o ego. O corpo forma o olho na esplêndida sabedoria do grande conhecimento inconsciente que possui. A psique produz o ego que percebe psicologicamente, da mesma forma que o olho percebe fisicamente. Tanto o olho como o ego são criações orientadas para a realidade exterior.

Muito permanece ainda não conhecido. Os vossos psicólogos não são capazes de pensar em termos de uma alma, e os vossos líderes religiosos não conseguem, ou recusam-se a compreendê-la psicologicamente, até mesmo no nível mais simples. Por outras palavras, a metafísica e a psicologia ainda não se cruzaram. Eu sou, como muitas vezes já afirmei, independente da Jane Roberts. Não existe nenhuma relação entre nós. Ela ainda não compreende a verdadeira natureza da sua própria criatividade. Pouquíssimas são as pessoas que a compreendem. Há sempre razões psicológicas para todos esses fenómenos — para absolutamente todo fenómeno. Em certos aspetos, naturalmente, os filhos de Ruburt são os seus livros. A psique dela é enormemente criativa. Parte do que eu pareço ser, ao falar através dela, é um fenómeno tão profundo e inconsciente quanto o é o nascimento de uma criança. (...)

Estes não são filhos físicos à mercê do tempo e dos elementos, mas filhos eternos, mais inteligentes que a mãe: deuses que brotam da psique humana, meio-humanos, meio-divinos. E nesse nível, a mãe fica admirada, encantada diante das realizações superiores dos seus filhos, da superioridade da prole, e, contudo, de certa forma, ciumenta.

Se os livros são filhos simbólicos, então, nesses mesmos termos, isto que eu represento para a Jane assume um aspeto tridimensional muito mais vivo. Ela já deu por si em diversas ocasiões a pensar sobre a esquizofrenia, por exemplo. Ela não compreende que aqui neste nível, e aparte da minha independência e outras questões envolvidas, que ela cria personalidades livres de tempo, as organiza sob a liderança da mente consciente e designa-lhes tarefas de grande validade e importância, que depois são executadas. Isto é criatividade da natureza mais especializada e permite-lhe investigar, caso o deseje, a natureza da consciência, da psique e da criatividade de uma forma que poucos conseguirão fazer. Ela própria estabelece as condições que tornariam tais resultados possíveis. Uma certa porção da minha realidade cruza-se com um outra porção da minha realidade em algum lugar, e aí surge a criação daquilo que eu pareço ser. Além disso está a minha própria realidade independente. Eu terei mais coisas a dizer e a acrescentar a estas notas, de modo que elas irão acumular-se.

SESSÃO 613, 11 DE SETEMBRO DE 1972

("São muito interessantes.")

Se a Ruburt encarasse os seus problemas como desafios, obteria resultados consideravelmente melhores. Por agora é tudo. Despeço-me com estima e desejo-lhe uma boa noite.

("Iguamente, Seth. Obrigado.")

Venha assistir à nossa aula um dia destes.

("Combinado.")

Fim às 23h10. Jane dá a sua aula de Percepção Extrassensorial todas as terças-feiras à noite. Contudo, sendo eu de natureza mais solitária, costumo aproveitar esse tempo para dactilografar a sessão de segunda-feira ou tratar da correspondência e da organização de arquivos.

(Em resposta a várias perguntas, explico aqui por que prefiro transcrever estas sessões manualmente, em vez de utilizar um gravador. Logo após Seth começar a falar através de Jane, no final de 1963, tentámos gravar o material, mas depressa percebi que consigo dactilografar uma sessão a partir das minhas notas muito mais rapidamente do que a partir de uma fita.

(Isto é particularmente importante, uma vez que todo o nosso trabalho psíquico se realiza à noite, depois de termos já cumprido um dia completo de escrita, pintura e todas as demais exigências de uma vida organizada. [Ainda assim, tive de ajustar a minha rotina para conseguir o tempo necessário à preparação deste manuscrito: pinto de manhã e dedico as tardes a este trabalho.]

(Quando Jane fala comigo enquanto Seth, o seu ritmo é mais pausado do que durante as aulas, por exemplo. Isso, aliado às instruções do próprio Seth, facilita a pontuação. O texto final é conciso; após uma ou outra correção, fica pronto para publicação.

(Aliás, o facto de se obter um trabalho de tão elevada qualidade através deste método diz, a meu ver, muito sobre o valor destas sessões.

(Depois de termos realizado a primeira sessão deste capítulo, Jane dedicou-se com intensidade à escrita de Oversoul 7 e a um projeto a longo prazo que denomina provisoriamente Psicologia dos Aspetos. No entanto, mesmo antes de retomarmos o trabalho no livro de Seth, ocorreu a grande cheia de sexta-feira, 23 de junho de 1972.

(Foi a pior inundação de que há registro nesta parte do país. Teve origem na tempestade tropical Agnes — que, de forma algo ir nica, já tinha perdido o estatuto de furacão quando iniciou a sua trajetória errática pela Costa Leste, vinda da Flórida. Agnes foi precedida por vários dias de chuvas intensas, que se estendiam por centenas de quil metros. A tempestade ganhou força junto ao Cabo da Vir nia, infltiu inesperadamente para o interior e, ao estagnar sobre Nova Iorque e a Pensilvânia, a inunda o tornou-se inevitável.

(Jane e eu decidimos ficar quando, finalmente, ao romper da madrugada, surgiram os apelos urgentes para evacuar a nossa zona de Elmira. A nossa decisão, naturalmente, continha significados simbólicos profundos que ainda hoje só compreendemos parcialmente. O rio Chemung passa a menos de uma rua do nosso prédio, no centro da cidade, mas como vivíamos no segundo andar, considerámo-nos em segurança. A casa parecia sólida. O bairro esvaziou-se, exceto por nós, e ficou subitamente silencioso.

(A água, espessa de terra e com um odor sufocante a resíduos de petróleo, subiu primeiro a um pé no quintal, depois a três, e depois a cinco... Jane e eu vimo-nos imersos numa nova realidade drástica e, embora Seth ainda não o tenha dito, acredito que essa foi uma das razões pelas quais ficámos. Bebemos um pouco de vinho e recorremos a leve auto-hipnose para aliviar a tensão, mas, ao vermos a água subir ao longo da velha casa de tijolo vermelho ao lado, a nossa nova realidade ameaçou transformar-se numa experiência verdadeiramente aterradora. Teríamos tomado a decisão certa?)

(Nessa altura, fugir era provavelmente impossível. Sugerir que Jane se "sintonizasse" psiquicamente para tentar perceber o que nos esperava. "É difícil manter a calma quando se está mesmo assustado", disse, mas começou a acalmar-se. Aos poucos, entrou num estado profundamente relaxado. Disse-me então que a água atingiria o seu ponto mais alto ao final da tarde; incrivelmente, subiria quase três metros no quintal, alcançando metade das janelas do rés-do-chão da casa ao lado. Estaríamos seguros se permanecêssemos onde estávamos. Disse isto com um certo assombro, sobretudo ao afirmar que a Ponte da Rua Walnut iria "ceder". Fiquei também impressionado, pois essa velha ponte de aço atravessava o rio Chemung a menos de meia rua de nós. Não a víamos por causa das casas do outro lado da rua.

(Assim que Jane "recebeu" esta informação, começámos a sentir-nos mais tranquilos. Comemos, jogámos cartas e verificámos periodicamente o nível da água. Várias horas passaram. A cheia atingiu o pico cerca de quinze minutos após o tempo que Jane previra, e apenas três polegadas abaixo do nível que indicara. Dormimos essa noite com a certeza de que a água estava a baixar rapidamente. Na manhã seguinte, fui até à Ponte da Rua Walnut. Estava destruída; vários dos seus vãos tinham sido arrastados.

(Fomos afortunados, comparando com muitos outros na cidade. Perdemos o carro, mas tínhamos um lar e todas as nossas pinturas, manuscritos e registos — incluindo os cinquenta e três volumes do material de Seth — estavam intatos. Ocupamos dois apartamentos para termos espaço suficiente para viver e trabalhar, o que nos permitiu acolher um casal que perdera tudo na cheia. O tempo estava frio e chuvoso. Os nossos dias passaram a ser preenchidos por tarefas de sobrevivência, embora Jane tenha terminado Oversoul 7 no início de julho e retomado as suas aulas. Este livro, no entanto, ficou temporariamente de lado.

(Em agosto, Jane conduziu uma sessão sobre a cheia — na qual Seth apenas teve tempo para abordar brevemente as razões do nosso envolvimento pessoal — e, mais tarde nesse mês e em setembro, recebemos vários convidados ligados ao trabalho

psíquico. Um deles foi Richard Bach, autor do muito bem-sucedido Fernão Capelo Gaivota.

(Quando sentiu que era o momento de retomar o trabalho no livro de Seth, Jane surpreendeu-se ao perceber que se sentia um pouco nervosa. No entanto, ao falar como Seth, retomou a narração com tal naturalidade que parecia não ter havido qualquer interrupção de três meses...)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Bem: Concede-nos um momento (em tom suave), e retomaremos a narração.

("Está bem.")

A vossa experiência no mundo da matéria física brota do centro da vossa psique interna. Então, vocês percebem essa experiência. Eventos, circunstâncias e condições externas têm por objetivo um tipo de feedback vivo. A alteração do estado da psique, altera automaticamente as circunstâncias físicas. Não existe nenhuma outra forma válida de alterar os eventos físicos. Poderá servir de ajuda imaginar uma dimensão no vosso íntimo, em que criam, em miniatura e de uma forma psíquica todas as condições exteriores com que se deparam. Resumidamente, vocês fazem exatamente isso. Os vossos pensamentos, sentimentos e quadros mentais podem ser chamados de eventos externos em gestação, pois de uma forma ou de outra, cada um deles se materializa na realidade física.

Vocês mudam constantemente até mesmo as condições que parecem ser as mais permanentes da vossa vida, através das diversas atitudes que têm com relação a elas. Não existe nada na vossa experiência exterior que não tenha tido origem dentro de vós. Ocorrem interações com outras pessoas, é claro, contudo não há nenhuma que vocês não aceitem ou atraiam a vós com os vossos pensamentos, atitudes ou emoções. Isto aplica-se a todas as áreas da vossa vida. Usando os vossos termos, aplica-se tanto antes da vida como depois dela. De alguma forma extremamente milagrosa, é-lhes dado o dom de criar a vossa própria experiência.

Nesta existência, estão a aprender a lidar com a inexaurível energia que se encontra à vossa disposição. A situação de massas do vosso mundo e a de cada indivíduo são a materialização do progresso do homem à medida que forma o seu mundo. A alegria da criatividade flui através de vós com a mesma facilidade com que vocês respiram. Dela brotam as áreas mais ínfimas da vossa experiência externa. Os vossos sentimentos têm realidades eletromagnéticas que se erguem para fora, e afetam a própria atmosfera. Elas agrupam-se por meio da atração, e criam áreas de acontecimentos e circunstâncias que finalmente se aglutinam, por assim dizer, em matéria, na forma de objetos — ou como eventos no "tempo."

Alguns sentimentos e pensamentos são traduzidos em estruturas que vocês

chamam de objetos; eles existem naquele meio que vocês chamam de espaço. Outros são traduzidos ao invés em estruturas psicológicas, chamadas de eventos, que parecem existir naquilo que vocês chamam de tempo. Espaço e tempo são ambos postulados básicos, o que significa simplesmente que o homem aceita ambos, presumindo que a sua realidade esteja enraizada numa série de momentos e numa dimensão de espaço. Assim, a vossa experiência interior é traduzida nesses termos.

Até a duração de um evento ou objeto no espaço ou tempo é determinada pela intensidade dos pensamentos ou emoções que lhe dão origem. A duração no espaço, porém, não é a mesma que no tempo, embora possa parecer que sim. Estou a falar aqui nos vossos próprios termos. Um evento ou objeto que existe por breve período de tempo no espaço pode ter uma duração muito maior no tempo. Pode ter uma importância e uma intensidade muito maiores ao existir na vossa memória, por exemplo, muito depois de ter desaparecido no espaço. Tal evento ou objeto não existe simplesmente de modo simbólico na vossa mente ou memória -- mas nos termos que vocês empregam a sua realidade continua como um evento no tempo.

Tampouco a vossa realidade no espaço é aniquilada, desde que exista dentro da vossa mente. Vamos usar um exemplo muito simples: Disseram a uma criança que ela não podia brincar com uma boneca. A ordem é desobedecida. A criança, propositadamente ou não, estraga a boneca, e por fim ela é deitada fora. A boneca existirá no tempo, de modo bastante vital, enquanto a criança ou o futuro adulto a recordar.

Se a boneca estava pousada sobre uma cómoda, e isso também for vividamente recordado, então o espaço no qual a boneca se encontrava ainda carregará a impressão da boneca, embora outros objetos possam ter sido aí colocados. Vocês reagem, pois, não apenas ao que é visível aos vossos olhos físicos no espaço, ou ao que se encontra diretamente à vossa frente no tempo, como também a objetos e a eventos cuja realidade persiste em vós, embora pareçam ser desaparecido. Basicamente, vocês criam a vossa experiência através das crenças que têm com respeito a vós próprios e à natureza da realidade.

Outra forma de compreender este aspeto passa por perceber que vocês criam as vossas experiências com as vossas expectativas. Os vossos sentimentos são as atitudes que têm com respeito a vós próprios e à vida em geral, e geralmente governam grandes áreas da vossa experiência.

Elas emprestam a coloração emocional geral que caracteriza o que lhes acontece. Vocês são aquilo que lhes acontece. Os vossos sentimentos emotivos são frequentemente transitórios, mas subjacentes a eles encontram-se certas realidades emocionais exclusivamente vossas, que são como profundos acordes musicais. Embora os vossos sentimentos quotidianos possam oscilar, essas tonalidades sensíveis que lhes caracterizam os sentimentos permanecem sempre subjacentes.

Por vezes eles sobem à superfície, mas por ritmos grandes e longos. Vocês não podem

chamar essas sensações de positivas nem negativas. Elas são tonalidades do vosso ser e representam as porções mais íntimas da vossa experiência. Isso não significa que elas estejam ocultas ou que devam estar. Simplesmente significa que representam o núcleo a partir do qual vocês formam a vossa experiência.

Se vocês tiverem medo de emoções ou de expressar sentimentos, ou se lhes tiver sido inculcado que o eu interior não passa de um repositório de impulsos incivilizados, então adquiram tenham o hábito de rejeitar esse ritmo profundo. Vocês poderão tentar agir como se ele não existisse, ou até mesmo tentar refutá-los. Eles, porém, representam os vossos impulsos mais profundos e criativos; lutar contra eles é como tentar nadar contra a corrente. Essas tonalidades de sentimento permeiam, pois, o vosso ser. Elas são a forma que o vosso espírito toma quando combina com a carne. A partir deles, do seu núcleo, brota a vossa carne.

Tudo o que vocês experimentam possui consciência, e toda consciência é dotada de uma tonalidade de sentimento própria. A formação da terra envolve uma grande cooperação, conforme os termos em que a concebem, e assim, as estruturas vivas individuais do planeta surgem da tonalidade de sentimento que existe em cada átomo e em cada molécula.

A vossa carne forma-se ao vosso redor em resposta a esses acordes interiores do vosso ser, e as árvores, pedras, mares e montanhas brotam como o corpo da terra, dos acordes interiores profundos que existem nos átomos e moléculas, que também são viventes. Devido à cooperação criativa que existe, o milagre da materialização física realiza-se tão suave e automaticamente que vocês não têm consciência da participação que têm nele. A tonalidade de sentimento, pois, é o movimento e a fibra — a viga — a porção da vossa energia dedicada à vossa experiência física. Agora, ele flui naquilo que vocês são enquanto ser físico, e materializa-o no mundo de estações, espaço, carne e tempo. A sua fonte, entretanto, é bastante independente do mundo que vocês conhecem.

Assim que vocês aprendam a conseguir a sensação da vossa própria tonalidade de sentimento, terão consciência do seu poder, força e durabilidade, e poderão, até certo ponto, fluir com ele para realidades mais profundas da experiência.

A incrível riqueza emocional e a variedade e o esplendor da experiência física são o reflexo material dessa tonalidade de sentimento. Ela impregna os acontecimentos da vossa vida, a orientação generalizada interior, e a qualidade da percepção. Completa e ilumina os aspectos individuais da vossa vida e determina, em grande parte, a vossa confiança pessoal. Ela é a vossa essência. Contudo, a sua amplitude tem longo alcance. Tinge as cores da “paisagem” mais vasta da vossa experiência. É a sensação que têm de vós próprios, inexaurível. Por outras palavras, representa a expressão de vós próprios em pura energia, da qual emana a vossa individualidade, o vosso Eu, a identidade inconfundível que nunca é duplicada.

A energia vem do âmago do SER, do Tudo o Que É, e representa a origem da vitalidade infinita. Ela é o Ser em Vós. Como tal, toda a energia e o poder do Ser se acham focalizados e refletidos através de vós, na direção da vossa existência tridimensional.

Apesar do carácter único da vossa tonalidade de sentimento, ela é expressada de uma certa forma que é partilhada por toda consciência focalizada na realidade física. Assim, nesses termos, vocês brotam da terra, como todas as outras criaturas e estruturas vivas naturais. Vocês são, enquanto seres físicos, uma porção da natureza e, portanto, não existem separados dela.

As árvores e as pedras possuem a sua própria consciência, e também partilham uma consciência global (gestalt), assim como as porções vivas do vosso corpo. As células e os órgãos têm a sua própria consciência e uma consciência de cariz gestalt. Assim, a raça humana também possui uma consciência individual e de gestalt ou de massas, que a vossa individualidade mal percebe.

A consciência coletiva da raça (nos vossos termos) possui uma identidade. Vocês são uma porção dessa identidade, embora continuem únicos, individuais e independentes. Estão confinados apenas na medida em que escolheram a realidade física, escolha essa que os colocou dentro do contexto da experiência dessa realidade. Enquanto seres físicos, vocês seguem leis ou pressupostos físicos, que formam a estrutura da expressão corporal.

Dentro desse âmbito, vocês têm plena liberdade para criar a vossa experiência, a vossa vida pessoal em todos os seus aspetos, o retrato vivo do mundo. A vossa vida pessoal e, até certo ponto, a vossa experiência de vida individual, ajudam a criar o mundo tal como vocês o conhecem no vosso tempo.

Neste livro, vamos tratar do vosso mundo subjetivo e da parte que têm na criação dos acontecimentos, tanto particulares quanto coletivos. É importante, antes de continuarmos, que entendam que a consciência tem lugar em todo fenómeno físico. É vital que compreendam a posição que têm na natureza. A natureza é criada a partir de dentro. A vida pessoal que vocês conhecem brota de dentro de vós, contudo é-lhes dada. Uma vez que vocês são parte do Ser, então, de certa forma vocês dão a vós próprios a vida que é vivida através de vós.

Vocês criam a vossa própria realidade. Não existe outra regra. A consciência disso constitui o segredo da criatividade. Eu tenho empregue o pronome "vocês," contudo isso não deve ser confundido com o "eu" que em geral pensam que são: apenas o ego, pois o ego é somente uma porção de vós, é aquela parte dextra da vossa personalidade que trata diretamente com o conteúdo da vossa mente consciente e que é afetada diretamente, pelas porções materiais da vossa experiência.

O ego é uma porção bastante especializada da vossa identidade maior. É uma porção de vós que se manifesta para tratar diretamente com a vida que o Eu maior está a viver. Entretanto, o ego pode sentir-se apartado, sozinho e amedrontado, se a mente consciente deixar que ele seja absorvido por ela. O ego e a mente consciente não são a mesma coisa. O ego é composto de várias porções da personalidade: é uma combinação de características que mudam constantemente e que agem de um modo unificado — a porção da personalidade que trata mais diretamente com o mundo.

A mente consciente é um excelente atributo da percepção, uma função que pertence à consciência interior, mas que, neste caso, está voltada para fora, na direção do mundo das manifestações. Através da mente consciente, a alma olha para fora. Por si só, ela percebe com clareza. Em certos termos, o ego é o olho por meio do qual a mente consciente percebe, ou o foco através do qual ela vê a realidade física. A mente consciente, porém, automaticamente muda o seu enfoque no decorrer da vida. O ego, embora pareça o mesmo para ele próprio, está sempre a mudar. É apenas quando a mente consciente se torna rígida na sua direção, ou permite que o ego assuma algumas das suas próprias funções, que surgem as dificuldades.

Então o ego permite que a mente consciente trabalhe em certas direções e bloqueia a sua percepção em outras. E assim sucede que, a partir da vossa identidade maior, vocês formam a realidade que conhecem. Cabe a vós fazer isso com alegria e vigor, limpando a vossa mente consciente para que o conhecimento mais profundo da vossa identidade maior possa formar agradáveis expressões no mundo da carne.

O livro permitirá que outros se ajudem a si próprios. Atingirá um público muito maior e ajudará mais pessoas do que a Jane poderia ajudar individualmente, ou que eu poderia ajudar através de sessões individuais. É preciso fazer uma lista das pessoas que pedem ajuda, para que elas sejam informadas sobre o livro.

O efeito da visita foi bom, especialmente para a Jane. Chegaremos às perguntas [científicas] dela. Para a Jane ter mais confiança, quis que este livro fosse decentemente iniciado. Outras sessões substituirão o ditado de vez em quando, mas o projeto principal será o livro.

O material sobre a enchente será usado mais tarde; como exemplo, quando as calamidades naturais forem tratadas no livro; portanto você terá esse material, e outros poderão usá-lo e compreendê-lo.

("É uma boa ideia." Por correio e por telefone, Jane tem recebido mais pedidos de ajuda do que consegue atender.)

A Ruburt não precisa sentir que tem de realizar sessões individuais com pessoas que, na verdade, precisam de trabalhar essas questões sozinhas. E agora, despeço-me com estima e desejo-vos uma boa noite.

("Obrigado, Seth, e boa noite. Foi muito agradável assistir novamente a uma sessão.")

Se tiverem perguntas, podem colocá-las.

(Fiquei em silêncio por um momento, a considerar a hora tardia, e depois perguntei a opinião de Seth sobre a visita recente de um jovem cientista de um estado do Oeste. Jane, tanto como Seth como enquanto ela própria, tinha feito um bom começo ao sintonizar-se com certas informações técnicas. No entanto, eu sentia que seria necessário um investimento considerável de tempo e esforço, provavelmente ao longo de vários anos, para que Jane pudesse utilizar plenamente as suas capacidades nesse tipo de trabalho tão especializado.)

O efeito da visita foi positivo, sobretudo para a Ruburt. Abordaremos as suas [científicas] perguntas. Para fortalecer a confiança da Ruburt, eu quis que este livro fosse iniciado com solidez. Outras sessões poderão, ocasionalmente, alternar com as de ditado, mas o projeto principal será o livro. O material sobre a cheia será utilizado mais adiante, no livro, quando forem discutidos os desastres naturais; por isso, terão esse conteúdo, e outros poderão usá-lo e compreendê-lo. E agora, uma calorosa boa noite.

("Mais uma vez, obrigado, Seth.")

(Fim às 23h32. Jane saiu rapidamente de um excelente estado dissociado. "Fico contente por o Seth estar novamente a trabalhar no livro," disse ela. "Eu sei que é tolo, mas sinto-me muito melhor. Até comecei a pensar se a minha própria atitude não estaria a travar o processo, depois de todas aquelas outras interrupções...")

(E assim, tal como Seth Fala, este é realmente dois livros em um: não trata apenas da natureza da realidade pessoal, mas também das circunstâncias que rodearam a produção do material por parte da Jane, e das muitas ideias que ela tem a esse respeito.

(Fiquei satisfeito por saber que Seth tenciona incluir os dados sobre a cheia no seu livro — tinha receio de que esse tema fosse posto de parte por causa de outros acontecimentos, e depois talvez esquecido.)

A REALIDADE E AS CRENÇAS PESSOAIS

Capítulo 2 Sessão 614

Vocês formam a estrutura da vossa experiência por meio das próprias crenças e expectativas que albergam. Essas ideias pessoais sobre vós próprios e a natureza da realidade afetam-lhes-ão os pensamentos e as emoções. Vocês tomam as crenças que têm acerca da realidade como verídicas, e em geral não as questionam. Elas parecem explicar-se a elas próprias e surgem-lhes na mente como declarações de facto, demasiadamente óbvias para serem examinadas.

Com muita frequência elas são, pois, aceites sem questionamento. Não são reconhecidas como crenças sobre a realidade, mas, ao contrário, são consideradas como características da própria realidade. Em geral essas ideias parecem irrefutáveis, fazendo de tal modo parte de vós que não lhes ocorre especular sobre a legitimidade que possam ter. Elas tornam-se suposições invisíveis, mas, não obstante, tingem e formam a vossa experiência pessoal.

Algumas pessoas, por exemplo, não questionam as suas crenças religiosas, mas aceitam-nas como facto. Outras acham relativamente fácil reconhecer tais suposições internas quando elas surgem num contexto religioso, mas gozam de pouco discernimento no que se refere a outros tipos de crenças. É muito mais simples reconhecer as vossas próprias crenças em relação à religião, política ou assuntos semelhantes, do que identificar as vossas crenças mais profundas relativas a vós próprios, sobre quem e o que vocês são — em especial em relação à vossa própria vida.

Muitas pessoas são completamente cegas com relação às próprias crenças que têm a respeito de si próprias e da natureza da realidade. Vocês colhem excelentes indícios dos vossos próprios pensamentos conscientes. Muitas vezes recusam-se a aceitar certos pensamentos que lhes vêm à mente porque eles estabelecem conflito com outras ideias geralmente aceites.

A vossa mente consciente está sempre a tentar apresentar-lhes um quadro claro, mas vocês muitas vezes permitem que ideias preconcebidas bloqueiem essa inteligência. Tornou-se moda culpar o subconsciente por problemas e dificuldades de personalidade, sendo que a ideia é que eventos anteriores, conotados e misteriosos, alojaram-se nele. Neste país, várias gerações cresceram na crença de que as porções subconscientes da personalidade não eram fiáveis, detinham muita energia negativa, continham apenas episódios desagradáveis que seria preferível esquecer.

Cresceram a acreditar que a mente consciente era relativamente impotente, que a experiência adulta era estabelecida nos dias da infância. Tais conceitos criaram divisões artificiais. As pessoas aprenderam que não deveriam ter consciência de material "subconsciente." As portas do *eu* interior foram firmemente cerradas. Somente

uma psicanálise longa podia ou devia abri-las. O indivíduo normal sentia que era melhor deixar essa área de lado, e assim, ao fechar essas porções do *eu*, também estabelecia barreiras contra a alegria do *eu* interior espontâneo. As pessoas sentiam-se dissociadas do centro da sua própria realidade. O conceito do pecado original era muito pobre, limitado e distorcido.

Mas, pelo menos, era acompanhado de procedimentos muito simples: Através do batismo, vocês podiam ser salvos, ou por meio de certas palavras, sacramentos ou rituais, alcançar a redenção. (Ver o Evangelho de Marcos 1:1-11, por exemplo.) A ideia do subconsciente maculado, porém, não deixou ao homem uma saída assim fácil. Os poucos rituais possíveis exigiam anos de análise, que apenas os muito ricos tinham o privilégio de vivenciar.

Mais ou menos ao mesmo tempo em que a ideia do subconsciente suspeito se generalizou, a ideia da alma foi relegada ao esquecimento. Milhões de pessoas, acreditaram, pois, em uma realidade na qual se encontravam privados da ideia de uma alma, e eram oprimidos pelo conceito de um subconsciente nada fiável, e talvez definitivamente maligno. Essas pessoas viam-se como um ego, solitário e vulnerável, a vagar, perigosamente e sem proteção, pelas ondas tumultuosas de processos involuntários.

(Certamente estas sessões não são "espirituais" nos termos comuns. Ainda em transe, a Jane acendeu um cigarro. A cerveja dela havia acabado, mas como eu ainda tinha um pouco, ela bebeu do meu copo.) (1)

Mais ou menos ao mesmo tempo, muitas pessoas inteligentes estavam a compreender que as ideias das religiões organizadas sobre Deus, céu e inferno eram distorcidas e injustas, tendo o sabor de histórias de contos de fadas infantis. Essas pessoas não tinham onde buscar ajuda. Nessas circunstâncias, voltar-se para dentro teria parecido uma tolice, pois elas haviam aprendido que, para início de conversa, este 'dentro' continha a fonte dos seus problemas. Os que não podiam pagar uma terapia, tentavam com mais vigor inibir quaisquer mensagens do eu interior, por medo de serem tragados pelas selvagens emoções infantis.

Agora, antes de mais: não há limites ou divisões para o *eu*, embora, para fins de discussão, uma palavra como "ego" possa ser usada aqui, já que vocês compreendem o que ela significa. Vocês podem verdadeiramente confiar nas porções aparentemente inconscientes de vós próprios. Como veremos mais tarde, podem tornar-se cada vez mais conscientemente perceptivos, e trazer para a vossa consciência porções cada vez maiores de vós próprios.

1 A Jane aprendeu por ela própria, há algum tempo atrás, que uma quantidade muito moderada de álcool é boa para as sessões. O mesmo é válido com respeito ao tabaco. Depois ela foi informada de que ambas as substâncias enfraquecem o sistema nervoso central. Acharmos que a Jane combina a espontaneidade resultante com as suas

habilidades psíquicas naturais nestas sessões. Ela não começa a tomar qualquer bebida até que as sessões tenham sido iniciadas.

Vocês respiram, crescem e realizam constantemente inúmeras atividades delicadas e precisas, sem ter consciência do como executam essas ações. Vivem sem saber conscientemente como mantêm este milagre da percepção física no mundo da carne e do tempo.

As porções aparentemente inconscientes da pessoa atraem átomos e moléculas do ar para formar a sua imagem. A vossa boca move-se, a língua pronuncia o vosso nome. O nome fará parte dos átomos e moléculas dos vossos lábios ou língua? Os átomos e as moléculas movem-se constantemente, e transformam-se em células, tecidos e órgãos. Como pode o nome proferido pela língua pertencer a eles? Eles não leem nem escrevem, contudo enunciam sílabas complicadas que comunicam a outros seres, como vós próprios, desde um simples sentimento às mais complicadas informações. Como acontece isso?

Os átomos e moléculas da língua não conhecem a sintaxe da língua que falam. Quando vocês começam uma sentença, em geral não têm a menor ideia consciente de como irão terminá-la; contudo, têm fé em que as palavras farão sentido e de que o que desejam dizer fluirá sem esforço.

Tudo isso acontece por as porções interiores do vosso ser atuarem espontânea, alegre, livremente. Tudo isso ocorre por o vosso *eu* interior acredita em vós, geralmente mesmo quando vocês não acreditam nele. As porções inconscientes do vosso ser atuam incrivelmente bem, em geral a despeito da grande incompreensão da vossa parte sobre a natureza delas e das suas funções, e diante de fortes interferências que vocês estabelecem por causa das crenças que têm.

Cada pessoa experiencia uma realidade única, diferente da de qualquer outro indivíduo. Essa realidade brota da paisagem interior dos pensamentos, sentimentos, expectativas e crenças. Se vocês acreditarem que o *eu* interior trabalha contra vós e não a vosso favor, atrapalham o seu funcionamento — ou melhor, forçam-no a comportar-se de uma certa forma por causa das vossas crenças. É função da mente consciente fazer juízos claros sobre a posição que ocupa na realidade física. Muitas vezes, falsas crenças impedem-na de fazê-los, pois as ideias egocentricamente mantidas impedem uma visão clara.

As vossas crenças podem ser como cercas que os rodeiam.

Vocês precisam primeiro reconhecer a existência de tais barreiras — precisam vê-las, caso contrário nem irão perceber que não estão livres, simplesmente porque não enxergarão para além das cercas. (De maneira muito positiva.) Elas representarão as barreiras da vossa experiência.

Há uma crença, porém, que destrói as barreiras artificiais da percepção, uma crença expansiva que, automaticamente, trespassa ideias falsas e inibidoras.

Agora, separadamente:

O SER NÃO É LIMITADO

Essa afirmação é uma declaração de facto que existe independentemente da vossa crença ou descrença nela. Depois desse conceito vem outro:

O SER NÃO CONHECE NEM FRONTEIRAS NEM SEPARAÇÕES

As que vocês experimentam são resultado de falsas crenças. Depois vem a ideia que eu já mencionei:

VOCÊS CRIAM A VOSSA PRÓPRIA REALIDADE

A fim de compreender a vós próprios e compreender o que vocês são, podem aprender a experienciar-se diretamente separados das crenças que têm sobre vós próprios. Peço que cada leitor se sente em silêncio. Feche os olhos. Tente perceber dentro de si as profundas tonalidades sensíveis que mencionei anteriormente (sessão 613, Capítulo

Um.) Isso não é difícil de fazer.

O conhecimento que vocês tem da vossa existência irá ajudá-los a reconhecer os seus profundos ritmos interiores. Cada pessoa perceberá esses tons à sua própria maneira, portanto não se preocupem com o que vocês devem sentir. Simplesmente digam a vós próprios que elas existem, que são compostos das grandes energias do vosso ser feito carne.

Depois, abandonem-se à experiência. Se estiverem familiarizados com termos como meditado, procurem esquecer o termo durante este processo. Não usem designação nenhuma. Livrem-se de conceitos, experienciem o vosso próprio ser e o movimento da vossa própria vitalidade. Não questionem: "Isto estará certo? Estarei a fazer da maneira correta? Estarei a sentir o que devo sentir?" Este é o primeiro exercício do livro. Vocês não devem usar o critério de outras pessoas. Não existem padrões — apenas os vossos próprios sentimentos.

Não há recomendação quanto a limite de tempo. A experiência deve ser agradável.

Aceitem o que acontecer como unicamente vosso. O exercício irá colocá-los em contato convosco próprios. Irá fazê-los retornar a vós próprios. Sempre que estiverem nervosos ou aborrecidos, parem um instante para perceber esta tonalidade sensível dentro de vós, e descobrirão que entraram no vosso próprio ser e estão seguros.

Quando tiverem feito este exercício várias vezes, sintam esses ritmos profundos a sair de vós em todas as direções, como na verdade acontece. Eles irradiam de forma

eletromagnética do vosso ser físico e, por formas que eu espero explicar mais tarde, formam o ambiente que vocês conhecem, ao mesmo tempo em que formam a vossa imagem física.

Eu disse-lhes que o *eu* não é limitado; contudo, certamente vocês acham que o vosso *eu* acaba onde a vossa pele se encontra com o espaço, que vocês estão dentro da vossa pele. O vosso ambiente, entretanto, é uma extensão do vosso eu. É o corpo da vossa experiência, unido à forma física. O *eu* interior forma os objetos que vocês conhecem, tão certa e automaticamente como forma o vosso dedo ou o vosso olho. O vosso ambiente é o quadro físico dos vossos pensamentos, emoções e crenças tornados visíveis. Uma vez que os vossos pensamentos, emoções e crenças se movem através do espaço e do tempo, vocês afetam condições físicas separadas de vós.

Considerem a espetacular estrutura do vosso corpo simplesmente do ponto de vista físico. Vocês percebem-no como sólido, como percebem toda matéria física; contudo, quanto mais a matéria é explorada, mais óbvio se torna que dentro dela a energia toma formas específicas (a forma de órgãos, células, moléculas, átomos, elétrons), cada qual menos física que a anterior, cada qual a combinar numa misteriosa unidade (*gestalt*) para formar este corpo.

Os átomos dentro do vosso corpo rodopiam. Há comoção e atividade constantes. A carne que parecia tão sólida acaba sendo composta de partículas que se movem velozmente — e que em geral orbitam mutuamente - em que grandes trocas de energia ocorrem continuamente.

A substância, o espaço fora do vosso corpo, é composto dos mesmos elementos, só que em proporções diferentes. Há um intercâmbio físico constante entre a estrutura que vocês chamam vosso corpo e o espaço fora dele: interações químicas, trocas básicas sem as quais a vida como vocês a conhecem não seria possível. Prender a respiração é morrer. A respiração, que representa a mais íntima mais necessária das vossas sensações físicas, precisa fluir daquilo que vocês são, passando para o mundo que parece não ser vocês. Fisicamente, porções de vós deixam o vosso corpo constantemente e misturam-se aos elementos. Vocês sabem o que acontece quando a adrenalina é libertada por meio dos vasos sanguíneos. Ela o excita e prepara-os para a ação. Mas, em outros aspetos, a adrenalina não permanece simplesmente no vosso corpo. Ela é lançada ao ar e afeta a atmosfera, embora transformada.

Qualquer das vossas emoções liberta hormonas, mas elas também o deixam da mesma forma que a vossa respiração; podemos, pois, dizer que vocês libertam substâncias químicas no ar que, por sua vez, os afetam. As tempestades físicas, são, pois, causadas por essas interações. Estou a dizer-lhes mais uma vez que vocês formam a vossa própria realidade, e isso inclui o clima físico, que é o resultado, *en masse*, das reações individuais que têm.

Tratarei mais especificamente deste aspeto mais tarde.

(Uma nota acrescentada mais tarde: Seth fá-lo no Capítulo 18.)

Vocês estão na existência física para aprender e compreender que a vossa energia, traduzida por sentimentos, pensamentos e emoções, cria toda a experiência. Não há exceções. Uma vez que vocês compreendam isso, terão apenas que aprender a examinar a natureza das vossas crenças, pois elas automaticamente os levarão a sentir e a pensar de certas formas. As vossas emoções seguem as vossas crenças, e não o contrário.

Gostaria que vocês reconhecessem as vossas próprias crenças em diversas áreas. É preciso que compreendam que qualquer ideia que aceitem como verdade é uma crença que vocês abrigam. Precisam, pois, dar o próximo passo e dizer: "Não é necessariamente verdade, embora eu acredite nisso." Você aprenderão, espero, a desconsiderar todas as crenças que impliquem em limitações básicas.

(A Jane ficou surpreendida ao saber que quase cinquenta minutos se haviam passado. A fala tornara-se cada vez mais vigorosa e significativa, e a sessão transformara-se em uma dessas ocasiões em que ela — e Seth — pareciam ser bem capazes de continuar pela metade da noite. Eu também recebera uma infusão de energia. Como eu estava disposto a continuar, a Jane mudou de ideias a respeito de terminar a sessão neste ponto.)

Mais tarde trataremos de algumas das razões das vossas crenças, mas neste ponto quero que vocês simplesmente as reconheçam.

Vou mencionar algumas crenças falsas limitativas. Se vocês concordarem com qualquer uma delas, reconheçam que é uma área na qual precisam trabalhar pessoalmente.

1. A vida é um vale de lágrimas.

2. O corpo é inferior. Enquanto veículo da alma, ele é automaticamente degradado, maculado. Posso sentir que a carne é intrinsecamente má e pecadora, que os apetites são errados. Os Cristãos podem achar o corpo deplorável, pensando que a alma desce nele — "descida" essa que significa, automaticamente, a mudança de uma condição mais elevada ou melhor para uma pior.

Os seguidores de religiões Orientais em geral sentem que é seu dever, também, negar a carne, elevar-se acima dela, por assim dizer, para um estado onde nada é desejado. (O "vazio," no Taoísmo, por exemplo.) Usando um vocabulário diferente, eles ainda acreditam que a experiência terrena não é, em si mesma, desejável.

3. Sou impotente diante das circunstâncias que não consigo controlar.

4. Sou impotente porque a minha personalidade e carácter foram formados na infância e estou à mercê do meu passado.

5. Sou impotente porque estou à mercê de eventos de vidas passadas, de outras encarnações, sobre as quais não tenho controle agora. Devo ser punido, ou estou a punir-me a mim próprio por maldades cometidas a outros em vidas passadas. Devo aceitar os aspetos negativos da minha vida por causa do meu carma. ¹

6. As pessoas são basicamente más, e dispostas a prejudicar-me.

7. Eu tenho a verdade, e ninguém mais. Ou: meu grupo tem a verdade e nenhum outro grupo a tem.

8. Ficarei mais frágil, mais doente e perderei meus poderes ao envelhecer.

9. Minha existência depende de minha experiência na carne. Quando meu corpo morre, minha consciência morre com ele. Ora, essa foi uma lista um tanto generalizada de falsas crenças. Agora, eis uma lista mais específica de crenças mais íntimas, sendo que você poderá ter qualquer uma delas a respeito de si mesmo.

1. Sou doente e sempre o fui.

2. Há algo errado a respeito de dinheiro. As pessoas que o têm são gananciosas, menos espirituais do que as que são pobres. Elas são mais infelizes e são esnobes.

3. Não sou criativo. Não tenho imaginação.

Próxima: Nunca consigo fazer o que desejo.

Próxima: As pessoas não gostam de mim.

Próxima: Sou gordo.

("Essa seria a número 6.")

7: Sempre tive má sorte.

Muita gente tem crenças dessas. As pessoas que acreditam nelas irão experimentá-las. Os aspetos físicos sempre parecerão reforçar as crenças, mas foram as crenças que formaram a realidade. Vamos tentar derrubar esses conceitos restritivos.

Primeiro, precisam entender que ninguém pode mudar as vossas crenças por vós, nem podem elas ser impostas a vós de fora. Vocês podem verdadeiramente mudá-las por vós próprios, entretanto, com conhecimento e diligência.

1 No Hinduísmo e no Budismo, o carma é considerado como a soma moral total dos atos de uma pessoa em qualquer vida - determinando, assim, a sorte ou o destino dela na vida seguinte. Seth vê as vidas reencarnatórias como existindo ao mesmo tempo: há, portanto, um constante intercâmbio entre elas.

Uma vida "futura" pode, pois, afetar uma "passada," por isso o carma como é geralmente considerado não se aplica.

Olhem ao vosso redor. Todo o vosso ambiente físico é a materialização das vossas crenças. O sentido que têm de alegria, de tristeza, de saúde ou doença - tudo isso é causado pelas vossas crenças. Se vocês acreditarem que uma certa situação deve torná-los infelizes, será isso que ela fará, e a infelicidade então reforçará a condição. Dentro de vós está a habilidade de mudar as ideias que têm acerca da realidade e sobre vós próprios, de criar uma experiência pessoal de vida que seja satisfatória para vós e para os demais. Gostaria que vocês anotassem as crenças que têm sobre vós próprios, e tomassem consciência delas. Mais tarde poderão usar esta lista de uma forma que de momento nem suspeitam.

SESSÃO 615

Bem: Ditado.

("Boa noite, Seth.")

As crenças conscientes dirigem o funcionamento do corpo. Não ocorre o contrário.

O eu interior adota a mente fisicamente consciente e focada no físico como um método para lhe permitir manipular o mundo que conheceis. A mente consciente está particularmente equipada para dirigir a atividade exterior, lidar com a experiência desperta e supervisionar o trabalho físico. As suas crenças sobre a natureza da realidade são então transmitidas às porções interiores do eu. Estas dependem, em grande medida, da interpretação da realidade temporal feita pela mente consciente. A mente consciente estabelece os objetivos, e o eu interior concretiza-os, utilizando todas as suas capacidades e energia inesgotável.

O grande valor da mente consciente reside precisamente na sua capacidade de tomar decisões e definir direções. No entanto, o seu papel é duplo: deve avaliar as condições tanto internas como externas, lidar com os dados provenientes do mundo físico e das porções interiores do eu. Não é, portanto, um sistema fechado.

Ser humano exige uma discriminação apurada no uso dessa consciência. Muitas pessoas receiam os próprios pensamentos. Não os examinam. Aceitam cegamente as crenças de terceiros. Tais atitudes distorcem os dados provenientes tanto do interior como do exterior.

Não há qualquer conflito entre o eu intuitivo e a mente consciente. Apenas parece haver quando se recusa a enfrentar toda a informação disponível na mente consciente. (Pausa.) Por vezes, pode parecer mais fácil evitar os frequentes reajustamentos de comportamento que a autoanálise exige. Nesses casos, acumulam-se crenças de segunda mão. Algumas contradizem-se entre si; os sinais enviados ao corpo e ao eu interior não fluem de forma harmoniosa nem clara, mas apresentam-se como uma confusa mistura de direções opostas.

Isto ativará imediatamente alarmes de diversas naturezas. O corpo deixará de funcionar corretamente ou o ambiente emocional geral será prejudicado. Tais reações constituem, na verdade, excelentes mecanismos de precaução, que devem ser interpretados como sinais de que uma mudança é necessária.

Ao mesmo tempo, o eu interior transmitirá à mente consciente percepções e intuições destinadas a clarificar a visão. Mas, se acreditardes que o eu interior é perigoso e que não deve ser confiado, se temerdes os sonhos ou qualquer material psíquico intrusivo, então negareis essa ajuda e afastar-vos-eis dela.

Se, além disso, acreditardes que deveis aceitar as vossas dificuldades, essa crença, por si só, poderá impedir-vos de as resolver.

Repito: as vossas ideias e crenças formam a estrutura da vossa experiência. As vossas crenças e as razões que as sustentam podem ser encontradas na mente consciente. Se aceitardes a ideia de que as razões para o vosso comportamento estão para sempre enterradas no passado desta vida, ou de qualquer outra, então não conseguireis alterar a vossa experiência até mudardes essa crença. Refiro-me, neste momento, a experiências mais ou menos normais. Mais tarde, abordaremos áreas mais específicas, tais como circunstâncias em que doenças se manifestam desde o nascimento.

A percepção de que sois vós quem cria a vossa própria realidade deveria ser libertadora. Sois responsáveis pelos vossos sucessos e alegrias. Podeis transformar as áreas da vossa vida com as quais estais insatisfeitos, mas é necessário assumir a responsabilidade pelo vosso próprio ser.

O vosso espírito uniu-se à carne e, na carne, para experimentar um mundo de incrível riqueza, para ajudar a criar uma dimensão de realidade feita de cores e de formas. O vosso espírito nasceu na carne para enriquecer uma extraordinária esfera de percepção sensorial, para sentir a energia materializada em forma corpórea. Estais aqui para utilizar, desfrutar e expressar-vos através do corpo. Estais aqui para contribuir para a grande expansão da consciência. Não viestes para lamentar as misérias da condição humana, mas para as transformar, quando não forem do vosso agrado, através da alegria, da força e da vitalidade que residem dentro de vós; para criar o espírito com a maior fidelidade e beleza possível na carne.

A mente consciente permite-vos olhar para fora, para o universo físico, e ver o reflexo da vossa atividade espiritual, para perceber e avaliar as vossas criações individuais e coletivas.

De certo modo, a mente consciente é uma janela através da qual olhais para o exterior — e, ao olhar para o exterior, percebeis os frutos do vosso eu interior. Muitas vezes, deixais que crenças erradas turvem essa grandiosa visão. A vossa alegria, vitalidade e realizações não vêm do exterior para vós como resultado de acontecimentos que "vos acontecem". Elas brotam de eventos interiores que são o resultado das vossas crenças.

(Jane, a falar pelo Seth e profundamente concentrada, fez uma pausa.)

Muito se tem escrito sobre a natureza e a importância da sugestão. Uma das ideias em voga sustenta que estais constantemente à mercê da sugestão. No entanto, as

vossas próprias crenças conscientes são as sugestões mais importantes que recebeis. Todas as outras ideias são rejeitadas ou aceites conforme estiverem ou não alinhadas com a constante tagarelice consciente que ocorre na vossa mente durante a maior parte do dia — as sugestões que vos dais a vós próprios.

Aceitareis uma sugestão vinda de outro apenas se ela se enquadrar nas vossas próprias ideias sobre a natureza da realidade em geral e nos vossos conceitos sobre vós mesmos em particular.

Se utilizardes a mente consciente de forma adequada, examinareis as crenças que vos chegam. Não as aceitarei indiscriminadamente. Se usardes corretamente a mente consciente, estareis também atentos às ideias intuitivas que surgem do vosso interior. Estais apenas meio conscientes quando não analisais a informação que vos chega de fora e quando ignorais os dados que vos chegam de dentro.

Assim, muitas crenças falsas são aceites indiscriminadamente porque nunca foram examinadas. Fornecestes ao eu interior uma imagem errada da realidade. Uma vez que é função da mente consciente avaliar a experiência física, esta [o eu interior] não tem conseguido desempenhar corretamente o seu papel. Se as porções interiores do eu tivessem essa responsabilidade, então a mente consciente não seria necessária.

(Enfaticamente:) Quando o eu interior se apercebe da situação, tentará imediatamente corrigi-la através de uma série de medidas autocorretivas. Em certas ocasiões, quando a situação se torna insustentável, ele ultrapassará essas áreas restritivas da mente consciente e resolverá o problema através da emissão de energia noutras camadas de atividade.

Conseguirá contornar os pontos cegos da mente racional, por exemplo. Muitas vezes, filtrará, a partir da enxurrada de crenças contraditórias, o conjunto específico que for mais benéfico para a vida, e transmiti-lo-á sob a forma de uma súbita revelação. Tais revelações resultam em novos padrões que alteram o comportamento.

É essencial estar consciente do conteúdo da própria mente racional. Identificar as ambiguidades. Independentemente da natureza das crenças, elas manifestam-se de forma material e corpórea. O milagre do ser não pode escapar a si próprio. Os pensamentos desabroçam em acontecimentos. Se acreditardes que o mundo é mau, encontrareis eventos que vos parecerão maus. Em termos cósmicos, ou em relação ao mundo tal como o conheceis, não existem acidentes. As vossas crenças crescem no tempo e no espaço tão seguramente como as flores. Quando tomardes consciência disto, podereis até sentir o seu crescimento.

Podeis fazer uma pausa.

Bem: Retomemos o ditado.

A mente consciente é, essencialmente, curiosa e aberta. Está também dotada da capacidade de examinar os seus próprios conteúdos. Devido às teorias psicológicas do último século, muitas pessoas no mundo ocidental passaram a acreditar que a principal função da mente consciente seria inibir o material "inconsciente".

Contudo, como já mencionado nesta sessão, a mente consciente também deve receber e interpretar os dados importantes que lhe são enviados pelo eu interior. Se for deixada agir livremente, fá-lo-á com competência. Recebe e interpreta impressões. O que aconteceu, no entanto, foi que o homem ensinou a sua mente a aceitar apenas os dados provenientes do mundo exterior, erguendo barreiras contra o conhecimento interior.

Esta situação nega ao indivíduo a sua plena força e corta-o conscientemente das fontes essenciais do seu ser. Estas condições inibem, em particular, a expressão criativa e privam o eu consciente das percepções e intuições que, de outra forma, estariam constantemente disponíveis.

O pensamento e o sentimento passam, então, a parecer separados. A criatividade e o intelecto deixam de se manifestar como irmãos e surgem muitas vezes como estranhos. A mente consciente perde a sua precisão. Exclui da sua experiência um vasto corpo de conhecimento interior que lhe está acessível. Surgem divisões ilusórias no próprio ser.

Se for deixado agir por si só, o eu funciona espontaneamente como uma unidade, mas como uma unidade em constante mudança. Ao ouvir tanto as vozes interiores como as exteriores, a mente consciente pode formar crenças que estejam em harmonia com o conhecimento do eu, tal como recebido de fontes materiais e não materiais. Assim, o exame das crenças ocorre de forma natural, simples e sem esforço, tal como qualquer outra atividade. Contudo, quando a mente consciente aceita um conjunto de crenças contraditórias, torna-se necessário um esforço deliberado para as organizar.

Importa recordar que, mesmo as crenças falsas parecerão justificadas em termos de dados físicos, pois a experiência no mundo exterior é a materialização dessas crenças. Assim, é necessário trabalhar com a matéria-prima das ideias, ainda que os sentidos possam indicar que uma determinada crença é obviamente uma verdade. Para alterar a vossa experiência, ou qualquer parte dela, deveis alterar as vossas ideias. Como tendes formado a vossa própria realidade ao longo do tempo, os resultados seguir-se-ão naturalmente.

(Pausa.) Deveis estar convictos de que podeis modificar as vossas crenças. É necessário estar disposto a tentar. Considerai uma ideia limitadora como uma cor manchada e a vossa vida como uma pintura multidimensional que ficou danificada. Mudais a ideia tal como um artista altera a sua paleta de cores.

O artista não se identifica com as cores que utiliza. Sabe que as escolhe e que as aplica com um pincel. Do mesmo modo, pintais a vossa realidade com as vossas ideias. Não sois as vossas ideias, nem sequer os vossos pensamentos. Sois o eu que os experiencia. Se um pintor encontra as suas mãos manchadas de pigmento ao final do dia, pode facilmente lavá-las, pois conhece a natureza da mancha. Se acreditardes que os pensamentos limitadores fazem parte de vós e que estão permanentemente fixados, não pensareis em removê-los. Em vez disso, comportar-vos-eis como um artista insensato que diz: "As minhas tintas fazem parte de mim. Mancharam-me os dedos e nada posso fazer para as remover."

Não há contradição, ainda que possa parecer que sim, entre estar espontaneamente consciente dos próprios pensamentos e examiná-los. Não é necessário ser cego para

ser espontâneo. Não estais a ser espontâneos quando aceitais indiscriminadamente, como um facto, qualquer dado que vos chega.

Muitas crenças cairiam automaticamente por terra sem causar qualquer dano, caso se permitisse uma verdadeira espontaneidade. Em vez disso, muitas vezes, retêm-se tais crenças. As ideias limitadoras previamente aceites formam, figurativamente, uma base restritiva, acumulando outros materiais semelhantes, até que a mente se enche de detritos. Quando se é espontâneo, aceita-se a natureza livre da mente, e esta, espontaneamente, decide sobre a validade ou invalidade dos dados que recebe. Quando se lhe recusa essa função, a mente torna-se sobrecarregada.

Nenhuma macieira tenta produzir violetas. De forma completamente natural, sabe o que é e reconhece a estrutura da sua própria identidade e existência. (Pausa.) Possuís uma mente consciente, mas esta é apenas a camada superior da vossa mente. Muito mais dela está acessível. Assim, uma parte muito maior do vosso conhecimento pode tornar-se consciente; contudo, uma crença falsa e limitadora é tão ambígua para a vossa verdadeira natureza como a ideia de uma macieira de que é uma planta de violetas.

Não poderia produzir violetas, nem poderia ser uma boa macieira enquanto tentasse fazê-lo. A crença errada é aquela que não se ajusta às condições fundamentais do vosso ser interior. Assim, se acreditardes que estais à mercê dos acontecimentos físicos, estais a sustentar uma crença errada. Se sentirdes que a vossa experiência atual foi determinada por circunstâncias além do vosso controlo, estais a sustentar uma crença errada.

Tivestes um papel ativo no desenvolvimento do ambiente da vossa infância. Escolhesteis as circunstâncias. Isto não significa que estejais à mercê delas. Significa que estabelecesteis desafios a superar, objetivos a alcançar, e moldastes quadros de experiência através dos quais poderíeis desenvolver, compreender e realizar certas capacidades.

O poder criativo para moldar a vossa própria experiência reside em vós, tal como tem estado presente desde o vosso nascimento e mesmo antes. Podeis ter escolhido um determinado tema para esta existência, um certo enquadramento de condições, mas, dentro desses limites, tendes liberdade para experimentar, criar e modificar condições e eventos.

Cada pessoa escolhe, por si mesma, os padrões individuais dentro dos quais criará a sua realidade pessoal. Mas, dentro desses limites, existem infinitas possibilidades de ação e recursos ilimitados.

O eu interior está empenhado numa empreitada estimulante, na qual aprende a traduzir a sua realidade em termos físicos. A mente consciente está, por isso, brilhantemente sintonizada com a realidade física e, muitas vezes, tão deslumbrada pelo que percebe que tende a pensar que os fenómenos físicos são uma causa, em vez de um resultado. No entanto, as camadas mais profundas do eu servem sempre para lhe recordar que isso não é verdade. Quando a mente consciente aceita demasiadas crenças falsas, especialmente se vê o eu interior como um perigo, fecha-se a esses constantes lembretes. Quando tal acontece, a mente consciente sente-se atacada por

uma realidade que lhe parece superior, sobre a qual não tem controlo. A profunda sensação de segurança na qual deveria estar ancorada perde-se.

As crenças falsas devem ser eliminadas para que a mente consciente possa tomar consciência da sua verdadeira origem e reabrir-se aos canais internos de esplendor e poder que lhe estão disponíveis.

O ego é, por assim dizer, um desdobramento da mente consciente. A mente consciente assemelha-se a uma câmara fotográfica gigantesca, com o ego a dirigir o enquadramento e o foco. Se deixado atuar naturalmente, várias partes da identidade emergem e formam o ego, desagrupam-se e reformam-se, mantendo sempre uma maravilhosa espontaneidade e, ao mesmo tempo, um sentido de unidade. (*Consultar ambas as sessões no Capítulo Um.*)

O ego é a vossa percepção da vossa imagem física em relação ao mundo. A vossa autoimagem não é inconsciente, portanto. Tendes plena consciência dela, embora muitas vezes rejeiteis certos pensamentos sobre ela em favor de outros. Crenças erróneas podem resultar num ego rígido, que insiste em usar a mente consciente numa única direção, distorcendo ainda mais as suas percepções.

Frequentemente, decide-se conscientemente enterrar um pensamento ou uma ideia que poderia levar a uma mudança de comportamento, por não se enquadrar nas ideias limitadoras já estabelecidas. Importa prestar atenção à corrente de pensamentos ao longo do dia. Que sugestões e ideias estais a dar a vós mesmos? Deveis compreender que estas se materializarão na vossa experiência pessoal.

Muitas ideias extremamente limitadoras passam sem ser questionadas, sob o pretexto de serem "boas". Pode-se sentir bastante virtuoso, por exemplo, ao odiar o mal, ou aquilo que parece ser o mal; mas, ao concentrar-se no ódio ou no mal, estará a criá-lo. Se se vive na pobreza, pode-se sentir moralmente superior em relação aos ricos, dizendo-se que o dinheiro é errado, reforçando assim a própria condição de escassez. Se se está doente, pode-se focar na miséria dessa condição, invejando amargamente os saudáveis e lamentando o próprio estado — perpetuando-o, assim, através dos pensamentos.

Se se concentrarem nas limitações, encontrá-las-eis. É essencial criar uma nova imagem mental. Esta será diferente da imagem que os vossos sentidos físicos vos mostram num determinado momento, precisamente nas áreas onde são necessárias mudanças.

O ódio à guerra não trará a paz — outro exemplo. Apenas o amor pela paz poderá gerar as condições para que esta se concretize.

Podeis fazer uma pausa ou encerrar a sessão, conforme preferirdes.

("Então, ficamos por aqui esta noite.")

(A Jane saiu de um excelente estado de transe antes que eu terminasse de escrever. Não se lembrava de nenhum do material. "Meu Deus, Rob, já é quase meia-noite!", exclamou. Na realidade, poderia ter continuado a sessão — tem estado extremamente ativa psiquicamente ultimamente —, mas perguntei-me se não estaria cansada no dia

seguinte. Tem uma aula de ESP amanhã à noite, uma sessão na quarta-feira e uma aula de escrita na quinta-feira.)

SESSÃO 616, 20 DE SETEMBRO DE 1972

(Enquanto esperávamos pelo início da sessão às 21h20, Jane disse-me que acabara de "captar" o título do Capítulo Três do livro de Seth: "Telepatia e Recolha de Crenças" — ou "Recolha de Ideias"; não tinha certeza. Veremos até que ponto acertou. Às 21h25, disse: "Estou prestes a começar agora. Posso sentir isso..." Acendeu um cigarro e olhou para um lado e para baixo, já com a atenção voltada para dentro, enquanto se preparava para se conectar psiquicamente a uma "essência de personalidade energética" muito familiar, como Seth se autodenomina.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: retomemos o ditado.

Tenho plena consciência de que muitas das minhas afirmações contradirão as crenças daqueles que aceitam a ideia de que a mente consciente é relativamente impotente e de que as respostas para os problemas estão ocultas nas profundezas do inconsciente.

Obviamente, a mente consciente é um fenómeno, e não uma entidade fixa. Está em constante transformação. Pode ser focada ou direcionada pelo ego em literalmente infinitas direções. Pode observar a realidade exterior ou voltar-se para dentro, examinando os seus próprios conteúdos.

Há gradações e flutuações na sua atividade. É muito mais flexível do que geralmente se reconhece. *(Pausa.)* O ego pode usar a mente consciente quase exclusivamente para perceber realidades externas ou internas que coincidam com as suas próprias crenças. Não é que certas respostas não estejam abertamente acessíveis, mas muitas vezes o indivíduo já se comprometeu com um determinado curso de ação no qual acredita, e não quer abrir-se a qualquer informação que possa contradizer essas crenças atuais.

Se se está doente, por exemplo, há uma razão para isso. Para recuperar completamente, sem desenvolver novos sintomas, é necessário descobrir essa razão. Pode-se odiar a doença, mas esta é um percurso que se decidiu seguir. Enquanto se estiver convencido de que esse percurso é necessário, os sintomas permanecerão. Estes podem ser o resultado de uma única crença específica ou de um conjunto complexo de crenças interligadas.

Essas crenças, naturalmente, não são percebidas como crenças, mas como realidade. Quando se compreende que se está a criar a própria realidade, é fundamental começar a examinar essas crenças, permitindo que a mente consciente analise livremente os seus próprios conteúdos.

(Falaremos sobre saúde e doença de forma mais específica mais adiante no livro. No entanto, gostaria de fazer aqui uma observação: muitas vezes, a psicanálise não passa de um jogo de "apanha e esconde", no qual o indivíduo continua a abdicar da

responsabilidade pelas suas ações e realidade, atribuindo a causa principal a alguma área da psique, oculta numa floresta sombria do passado. Assim, atribui-se a si mesmo a tarefa de encontrar esse segredo.

Ao fazê-lo, nunca se pensa em procurá-lo na mente consciente, pois está-se convencido de que todas as respostas profundas residem num nível mais oculto — e, além disso, de que a consciência não só não pode ajudar, mas frequentemente enviará disfarces para confundir. Assim, joga-se esse jogo.

Quando, e se, conseguir-se mudar de crenças nesse quadro autoilusório, então qualquer evento "esquecido" do passado será utilizado como catalisador. Um serviria tão bem como outro.

(Pausa, uma entre muitas. Agora, música rock começou a ecoar num dos apartamentos abaixo de nós. Senti o chão vibrar, mas Jane, em transe, parecia indiferente.)

As crenças fundamentais, no entanto, sempre estiveram presentes na mente consciente, assim como as razões para o vosso comportamento. Simplesmente, nunca haviam examinado o seu conteúdo com a percepção de que as vossas crenças não eram necessariamente a realidade, mas muitas vezes apenas concepções sobre ela.

Ao mesmo tempo, na psicanálise, frequentemente programam-vos para acreditar que o "inconsciente", sendo a fonte de segredos obscuros, não pode ser considerado um terreno fértil para a criatividade ou inspiração. Assim, negam-vos a ajuda que as porções internas do eu poderiam fornecer à vossa consciência.

Normalmente, quando examinamos a mente consciente, fazemo-lo através ou com base nas crenças estruturadas que já possuímos. O conhecimento de que as crenças não são necessariamente a realidade permitir-vos-á ter acesso a todos os dados conscientemente disponíveis.

Não estou a dizer que se deve examinar os próprios pensamentos com tanta frequência e intensidade que se impeçam de agir naturalmente, mas não se está plenamente consciente sem um entendimento claro do conteúdo da mente consciente. Sublinho também o facto de que a mente consciente está equipada para receber informação tanto do eu interior quanto do universo exterior.

Não estou a dizer que se deve inibir pensamentos ou sentimentos. Peço apenas que se tomem consciência dos que se têm. Compreendam que são eles que moldam a vossa realidade. Concentrem-se naqueles que vos trazem os resultados desejados.

Se acharem este processo difícil, podem também examinar a vossa realidade física em todos os seus aspetos. Compreendam que a vossa experiência e o vosso ambiente físicos são a materialização das vossas crenças. Se encontrarem entusiasmo, saúde, trabalho eficaz, abundância, sorrisos nos rostos das pessoas com quem se cruzam, então tomem como certo que as vossas crenças são benéficas. Se perceberem um mundo que vos parece bom, pessoas que gostam de vós, aceitem, mais uma vez, que as vossas crenças são benéficas.

Por outro lado, se verificarem a presença de má saúde, falta de trabalho significativo, escassez, um mundo de tristeza e maldade, então assumam que as vossas crenças são errôneas e comecem a examiná-las.

Mais tarde, discutiremos a natureza da realidade coletiva, mas, por agora, estamos a centrar-nos nos aspetos individuais. O ponto principal que pretendi salientar neste capítulo é que as vossas crenças conscientes são extremamente importantes e que não estais à mercê de acontecimentos ou causas que se escondem muito abaixo do vosso nível de percepção.

Este é o fim do capítulo. Podeis fazer uma pausa.

("Obrigado. Muito bom.")

A QUESTÃO DAS SUGESTÕES, DA TELEPATIA E DAS COMBINAÇÕES DE CRENÇAS

Capítulo 3

(Seth regressou de maneira jocosa às 20h37)

As ideias possuem uma realidade eletromagnética. As crenças são fortes ideias tecidas com respeito à natureza da realidade. As ideias geram emoção. O semelhante atrai o semelhante, de modo que ideias semelhantes agrupam-se umas em torno das outras e vocês aceitam aquelas que se ajustam ao vosso "sistema" particular de ideias.

O ego tenta manter um ponto claro de focalização e de estabilidade, de modo que possa dirigir a luz da mente consciente com alguma precisão, e concentrar o seu foco em áreas da atualidade que pareçam permanentes. Conforme mencionado *(no Capítulo Um)* o ego, enquanto porção do eu total, pode ser definido como uma "estrutura" psicológica composta de características pertencentes à personalidade no seu todo, organizadas conjuntamente de modo a formar uma identidade superficial.

Agora, falando de um modo geral, durante o período de uma vida isso permite o surgimento fácil de diversas tendências e habilidades. Permite a emergência de um numero maior de potenciais do que seria possível de outra forma. Se esse não fosse o caso, os vossos interesses durante a vida, por exemplo, não mudariam.

Embora o ego pareça, pois, ser permanente, acha-se em constante mudança e adapta-se a novas características a partir do eu total,¹ e deixa que outras retrocedam. Não fora assim e ele não reagiria às necessidades e desejos da personalidade inteira. Mas por se encontrar intimamente ligado a outras porções do eu, não se sente basicamente alienado ou sozinho, mas age orgulhosamente como orientador do foco da mente consciente. Nesse sentido, funciona como um auxiliar da mente consciente.

(A transmissão de Jane foi muito intensa)

Basicamente, ele compreende a sua fonte e a sua natureza. É a porção da mente, pois, que observa a realidade física e a inspeciona com respeito às características de que é composta, em qualquer altura. Ele faz os seus julgamentos de acordo com a própria ideia que tem de si mesmo.

É a porção mais fisicamente orientada de vosso eu interior; porém, não se acha separado do vosso eu interior. Ele fica sentada no peitoril da janela, por assim dizer, entre vocês e o mundo exterior. *(Voz mais forte para dar ênfase:)* Pode também olhar em ambas as direções. Faz julgamentos sobre a natureza da realidade em relação às necessidades dele e às vossas. Aceita ou não crenças. Entretanto, não consegue ocultar informações da vossa mente consciente - mas pode recusar-se a prestar atenção a ela.

O que não significa que as informações se tornem inconscientes. Elas são simplesmente atiradas para um canto de vossa mente, sem ser assimiladas ou organizadas para o fardo de crenças em que vocês estão atualmente a concentrar-se. Mas encontrar-se-á lá se vocês a procurarem. Não se encontram invisíveis, nem vocês precisam saber exatamente do que estão à procura, o que, naturalmente, tornaria a situação quase impossível. Tudo o que precisam fazer é decidir examinar o conteúdo da vossa mente consciente, compreendendo que ela contém tesouros que ignoraram.

Outra maneira de fazer isto é reconhecer, por meio de um exame, que os efeitos físicos com que se deparam existem como informação na vossa mente consciente — e a informação que antes pareciam indisponível tornar-se-á óbvia. As ideias aparentemente invisíveis que lhes causam dificuldades têm aspetos físicos visíveis bem óbvios e esses levá-los-ão automaticamente à área consciente na qual residem as crenças ou ideias iniciais.

Uma vez mais, se vocês perceberem os vossos próprios pensamentos conscientes, eles próprios lhes darão pistas, por enunciarem claramente as crenças que têm. Se, por exemplo, vocês mal tiverem dinheiro para viver e examinarem os vossos pensamentos, poderão perceber que estão constantemente a pensar: "Nunca conseguirei pagar esta conta, nunca tenho uma sorte assim, sempre serei pobre." Ou darão por vós a invejar os que têm mais, e a degradar porventura o valor do dinheiro e a dizer que aqueles que o têm são infelizes, ou quando muito, espiritualmente pobres. Quando descobrirem tais ideias em vós, poderão dizer, um tanto indignados: "Ora, se essas coisas são todas uma verdade! Eu sou pobre. Não consigo pagar as minhas contas," e assim por diante. Mas as fizerem isso, vocês estão a aceitar a crença que têm sobre a realidade como uma característica da própria realidade, e assim, a crença torna-se transparente ou invisível para vós. Mas ela torna-se na causa da vossa experiência física.

Precisam mudar a crença. Vou-lhes traçar métodos para conseguirem isso. Podem seguir as ideias que têm numa outra área e descobrir que pensam estar a ter dificuldades por serem muito sensíveis. Descobrimo a ideia poderão dizer: "Mas é

verdade! Sou, sim. Eu reajo com uma emoção desconforme às mais pequenas coisas." Mas isso não passa de uma crença, e uma crença restritiva.

Se acompanharem ainda mais os pensamentos que têm, poderão dar por vós a pensar:

"Tenho orgulho da sensibilidade que tenho. Ela distingue-me das massas," ou, "Eu sou bom demais para este mundo." Essas são crenças restritivas. Elas distorcem a verdadeira realidade — a vossa própria realidade verdadeira. Esses são apenas alguns exemplos de como as vossas próprias ideias bem conscientes podem permanecer invisíveis para vós, embora estejam disponíveis o tempo todo, e limitar-lhes a experiência.

Ora bem, estivemos a falar sobre a mente consciente, pois ela é a orientadora das vossas atividades físicas. Eu disse-te (no início deste capítulo) que era importante compreender a posição do ego como a porção mais exterior do eu interior, não alienado, mas voltado para fora, para a realidade física. Usando esta analogia, porções do eu, no outro lado da mente consciente, recebem constantemente informações telepáticas. Lembrem-se de que não existem divisões, pelo que os termos usados servem meramente para facilitar a discussão.

O ego tenta organizar todo o material que entra na mente consciente, guiado pelos seus próprios propósitos – os do ego – e por aqueles que tiverem eclodido à superfície, num determinado momento, no encontro geral do eu com a realidade física. Como já disse, o ego não consegue manter a informação fora da mente consciente, mas pode recusar-se a focalizá-la diretamente. Agora, essa informação telepática, para usar a nossa analogia, chega-lhes através de porções mais profundas de vós próprios. Essas partes possuem uma capacidade tão incrível de receber, que torna alguma organização necessária, para peneirar a informação. Alguma simplesmente não tem importância para vós, mas tem que ver com pessoas de quem vocês não têm qualquer outro conhecimento.

Vocês são emissores e recetores. Como as ideias possuem uma realidade eletromagnética, as crenças, devido à intensidade que têm, raíam fortemente.

Devido à estrutura organizadora da vossa própria natureza psicológica, crenças semelhantes tendem a congregar-se, e vocês aceitam prontamente aquelas com as quais já concordam.

Ideias limitativas, pois, predispõem-nos à aceitação de outras de natureza semelhante. Ideias exuberantes de liberdade, espontaneidade e alegria, também captam automaticamente outras do seu tipo. Existe uma interação constante entre vocês e os outros na troca de ideias, tanto telepaticamente como ao nível consciente.

Esta interação segue, repito, as crenças conscientes que têm. É moda em alguns círculos acreditar que vocês reagem fisicamente às mensagens telepaticamente recebidas, a despeito de crenças ou ideias conscientes que tenham. Tal não é o caso, porém.

Vocês reagem apenas às mensagens telepáticas que se ajustam às ideias conscientes que têm sobre vós próprios e a vossa realidade (*enfaticamente*).

Deixa que acrescente que a mente consciente é, ela própria, espontânea. Ela gosta de brincar com os seus próprios conteúdos, pelo que não estou aqui a recomendar nenhum

tipo de disciplina mental rígida pela qual vocês se examinem a todo o momento. Estou a falar de encontrar medidas que possam tomar em áreas com que não estejam satisfeitos com a vossa experiência.

Queres fazer uma pausa?

("Sim, acho que sim")

Então vamos fazê-la.

(De modo bem-humorado: "Obrigado")

(Uma vez mais, a Jane estivera mergulhada no seu transe. Não se lembrava do material e ficou admirada por já ter passado uma hora. Eu disse-lhe que decidira fazer um intervalo porque ainda estava preocupado com o gato "Willy.")

(Jane disse que acreditava que "Seth poderia fazer três livros ao mesmo tempo, um capítulo de cada de cada vez, sem qualquer confusão entre si. Neste momento eu sinto que todo este livro já está feito, pronto para ser transcrito. A própria vida onírica ativa dela havia evidentemente incluído muita preparação para o livro, acrescentou ela, mas eu não lhe fiz quaisquer perguntas que pudessem abrir mais canais.

("Nunca, desde que iniciamos as sessões [em 1963], sentira eu que o material de Seth estivesse tão ricamente ao dispor. Até então eu não conseguira ser tão aberto — não podia aceitar muitas coisas que estavam bem aí, diante dos meus olhos, porque não se ajustavam às crenças que tinha. "Jane apontou para a esquerda: "Hmmm. Agora eu poderia receber material sobre arqueologia, de entre todas as coisas. Incrível..."

(Ela tinha dúvidas, contudo, sobre a capacidade de captar a informação técnica para o jovem cientista que lhe telefonara antes da última sessão. Sentia-se um tanto "distanciada" das perguntas dele por estar tão envolvida na produção deste livro.)

Concede-nos um tempo, em prol do gato. De uma forma estranha, ele próprio está um tanto assustado com o seu próprio comportamento. A Jane decidiu sair de casa com mais frequência, e ficar livre para sair sempre que desejar — para não passar tanto tempo dentro de casa por causa do seu trabalho. Agora, ela pôs o gato fora de casa como um teste, e o gato não sabe exatamente o que aconteceu.

O gato gosta de sair, mas não está acostumado a ficar tanto tempo fora. De certa forma, sente-se banido. Ele simplesmente captou os sentimentos da Jane, que por sinal

são fortes, e a veemência crescente da intenção que definiu. De certo modo, esses sentimentos não foram dirigidos ao gato, mas a Jane sabia que o gato iria captá-los.

O gato sempre foi o gato da casa, e a Jane ficava em casa o dia todo, a escrever. Assim, foi o gato da casa que mudou de hábitos, e não o Rooney (o nosso outro gato). De certa forma, vocês dois concordaram, ao deixarem a porta aberta. Obviamente, tudo o que vocês têm a fazer é deixá-la fechada. Estás-me a entender?

("Estou")

(O aquecimento deixou de funcionar com a enchente de junho passado e não foi consertado por falta de profissionais na área. Tudo em casa se encontra húmido e intumescido. As portas, em especial, não funcionam bem, se é que chegam a funcionar, por isso estamos a seguir o caminho mais fácil...)

Bom, só um momento. A Jane está a começar a sentir vontade de sair, mas é o gato que se coça.

("Era nisso que estava a pensar")

O vosso gato não corre perigo, mas mostra-lhe o amor que sentes por ele e regula-lhe as entradas e saídas. Não que a Jane precise regular as dela, mas as distrações e a impaciência que sente fazem com que o gato reaja demais.

A percepção que a Jane tem a respeito dos canais representa um desenvolvimento e tem vindo a ser possível há algum tempo, mas só agora está a ter lugar na experiência dela. Recorda-lhe o sucesso que teve nessa e noutras áreas, por a sensação e a realidade do sucesso poder e vir a continuar. Vamos terminar a nossa sessão. Falarei sobre os teus quadros antes ou depois do ditado do livro. *(Mais alto, jovialmente:)* Esta noite encontro-me no canal um. As minhas cordiais saudações.

("Obrigado")

Boa noite.

("Boa noite, Seth")

(Terminamos sete minutos depois da meia noite. Depois de sair do transe, a Jane tentou descrever uma manifestação que, embora invisível, estava "pairava agora diante de nós como uma coisa oval. "Era formada por um grupo de energias que podiam representar uma personalidade como a do Seth, disse ela, contudo não tinha nome. Estava simplesmente ali e não a levou a sentir que viesse a prestar algum tipo particular de ajuda. A Jane teve dificuldade em descrever com precisão o efeito daquela manifestação e o que sentia em relação a ela, e eu tive dificuldade em traduzir por palavras a narrativa que fez. Menciono aqui o facto para o caso de alguma coisa se desenvolver. Ela já teve percepções semelhantes anteriormente.

(Agora os membros das aulas de PES estão a acompanhar de perto o material de cada sessão do livro, e a pôr em prática o material antes do término dos capítulos. A Jane e eu fazemos a mesma coisa. Parece que todos nós iremos crescer junto com o livro.

(Uma nota acrescentada alguns dias mais tarde: Esta sessão foi realizada na quarta-feira. Na noite da sexta-feira seguinte tivemos visitas e quando a Jane lhes descreveu os efeitos dos canais múltiplos percebeu que estava a sintonizar informação da parte do Seth, a respeito de grupos de pares e a necessidade de se adaptarem. Na verdade o Seth não nos dera o material durante a sessão de quarta-feira, nem o fez agora — em vez disso, a Jane, até certo ponto, verbalizou-o por conta própria. Na manhã seguinte, pedi-lhe que anotasse aquilo de que se lembrava.

("Ao contar ao Rob e aos nossos amigos aquilo dos canais de que tomara consciência na última sessão," escreveu a Jane, "de repente comecei a utilizar aquele que continha informações sobre a conformidade e a necessidade de expressão individual.

("Percebi que Seth tinha muita informação reunida, incluindo as bases biológicas de ambas as características. Tomemos a ameba, um animal microscópico unicelular, por exemplo. Eu sabia que o protoplasma na ameba, a matéria viva essencial, representa a qualidade individual que precisa irromper. Contudo, o protoplasma precisa acomodar-se ao seu ambiente — neste caso, ao "corpo" da ameba, que só pode mover-se apenas como uma unidade quando dirigida pela necessidade individualista de reagir ao estímulo.

("Conquanto o protoplasma reaja 'por conta própria,' precisa considerar a forma da célula; isso assegura a integridade da unidade toda. Para se mover, o protoplasma precisa, necessariamente, mover a coisa toda. Este é apenas um exemplo das implicações mencionadas por Rob ao falar sobre os grupos na sessão de quarta-feira. O material em si tem muito mais aspetos biológicos disponíveis, além de culturais e históricos. Poderia também discutir a mesma questão do ponto de vista do crescimento do corpo humano e do desenvolvimento, digamos, das células cancerígenas que escapam a um padrão de conformidade e impõem um 'novo,' delas próprias, à estrutura da unidade... Aí — percebi esta última frase ao finalizar o relato. A ideia também é algo nova para mim.")

SESSÃO 617

(Enquanto tomávamos o café da manhã, a Jane e eu ouvimos um grasnar múltiplo peculiar, vindo do céu. Debrucei-me no peitoril da janela a tempo de ver uma formação de gansos em voo, obviamente em direção ao sul, por causa do inverno. Eles voavam baixo, pensei, numa formação desequilibrada — uma ponta do V que formava apresentava-se invertida e muito mais longa do que a outra; dentro do V, como que protegido, voava um pequeno grupo que não apresentava formação.

(Achei o espetáculo estranhamente comovente e a Jane também. Maravilhamo-nos diante da ordem inerente da migração, o grasnar vigoroso que tão orgulhosamente revelava a exatidão. Outros, constatamos, sentiam-se igualmente impressionados: homens que consertavam os estragos da enchente num apartamento do andar térreo, estavam à porta a olhar para o céu. Eu considerei o voo como outro sinal da variedade incrível da natureza e sua vitalidade: — um forte lembrete de valores que, receio bem, os humanos muitas vezes denegriram.

(A transmissão da Jane, enquanto Seth, foi rápida desde o início da sessão)

Boa noite.

("Boa noite, Seth")

Vamos retomar o ditado... Vocês reagirão, pois, a toda a informação que receberem, de acordo com as crenças conscientes que têm a respeito da natureza da realidade. As porções mais profundas do vosso eu não têm que levar em consideração a ideia que o ego tem do tempo, pelo que essas porções do eu também tratam da informação que em geral escaparia à percepção do ego, porventura até que o ego transponha um certo "ponto" no tempo.

O ego, que precisa lidar mais diretamente com o mundo do cotidiano, leva muito a sério o tempo, o tempo do relógio. Contudo, até o ego, percebe de certa forma que o tempo do relógio é uma convenção, mas não gosta que essas convenções sejam quebradas.

Geralmente ele negligencia qualquer material clarividente ou precognitivo que venha à mente consciente das mais profundas porções do eu. De vez em quando, ao perceber que tais informações possam ser altamente práticas, o ego torna-se mais liberal no reconhecimento delas — mas somente quando tais informações se ajustam ao conceito que tem do que é possível e impossível. Agora; os conceitos do ego são os conceitos que vocês têm, uma vez que ele faz parte de vós. Se vocês abrigarem ideias de perigo ou de prováveis desastres, se pensarem no mundo especialmente em termos da vossa sobrevivência física e considerarem todas as circunstâncias que possam concorrer contra ela, então vocês irão encontrar-se subitamente conscientes de sonhos precognitivos que preveem acidentes, terremotos, roubos ou assassinatos.

A própria ideia que têm do carácter perigoso da natureza da existência torna-se tão forte que o ego permite que esses dados venham à tona, embora se mostrem "extemporâneos," porque as vossas crenças terríveis os convencem de que vocês precisam ficar de guarda. Os incidentes nem precisam sequer envolvê-los. Contudo, de entre toda a informação inconsciente telepática e clarividente disponível, vocês tomarão consciência desse grupo em particular, mas ele apenas servirá para reforçar a ideia que têm de que a existência seja, acima de tudo, perigosa.

Se esta informação se tornar disponível em sonhos, vocês poderão então dizer: "Tenho medo dos sonhos. Os meus pesadelos com frequência tornam-se realidade." Assim, vocês tentam inibir a recordação dos sonhos. Você deveriam, em vez disso, examinar as crenças conscientes que têm, por elas serem tão fortes que estão a fazer com que vocês não só se foquem nas calamidades do mundo físico, mas com que usem as capacidades interiores que têm com o mesmo fim.

A comunicação telepática é constante. Ela geralmente encontra-se num nível inconsciente, por a vossa mente consciente se encontrar num estado de "vir-a-ser." Ela não pode preservar toda a informação que vocês possuem. Por exemplo: caso as ideias conscientes que têm sejam relativamente positivas, vocês reagirão à informação telepática recebida de carácter similar, mesmo que o façam a um nível inconsciente.

Conforme mencionei antes (*na sessão 616*), vocês também estão a emitir os seus próprios pensamentos telepáticos. Outros reagirão a eles segundo as próprias ideias que tenham da realidade. Uma família pode reforçar constantemente a sua alegria (*mais alto*), jovialidade e espontaneidade, se se concentrar em ideias de vitalidade, força e criatividade; assim como pode deixar que metade da sua energia escape (*mais intensamente*), se reforçar ressentimentos, raivas e pensamentos de dúvida e de fracasso.

("Entendi")

(As ênfases inteligentes e um tanto bem-humoradas que o Seth fez no parágrafo acima referido destinavam-se a realçar certos pontos dirigidos a mim, pessoalmente, enquanto continuava a trabalhar no seu livro. Envolviam conversas que se deram entre mim e a Jane hoje, e algumas percepções débeis da minha parte)

De qualquer forma, as ideias sobre a realidade são reforçadas tanto consciente como inconscientemente, não apenas no seio da família, como entre todos aqueles com quem a família tenha contato.

Vocês são aquilo em que se concentram. Não existe nenhuma outra regra primordial. Talvez seja fácil para vós perceber as crenças nas outras pessoas que para elas próprias permanecem invisíveis. Ao lerem este livro, poderão perceber em amigos ou conhecidos claramente as ideias que têm que são crenças invisíveis que lhes restringem as experiências - e no entanto, continuarem cegos para com as vossas próprias crenças invisíveis, que vocês aceitam tão prontamente como verdadeiras ou características da realidade.

A informação dos vossos sentidos, uma vez mais, irão sem dúvida reforçar as ideias que têm. Vocês também reagirão clarividente e telepaticamente a informações interiores num nível inconsciente que é, mais uma vez, "reunido" e organizado segundo os conceitos que têm a respeito da existência em geral, e da vossa própria em particular. Portanto, vocês encontram-se trancados nas situações físicas que são corroboradas pela grande evidência da informação dos sentidos — e naturalmente que

isso é convincente, por refletir na perfeição e de forma tão criativa e tão activa as próprias ideias e crenças que têm, sejam elas positivas ou negativas.

Em termos mais amplos, positivo e negativo têm muito pouco significado, pois a experiência física é uma experiência de aprendizagem. Mas se vocês se sentirem infelizes, então a palavra 'negativo' possuirá um significado. Espero que agora os meus leitores tenham pelo menos começado a examinar as crenças que têm, e talvez obtido um vislumbre de algumas invisíveis que tenham sido aceites antes como aspetos definitivos da realidade.

Bom, se forem honestos, finalmente chegarão ao que chamo de crenças centrais, fortes ideias sobre a vossa própria existência. Muitas outras crenças subsidiárias, que antes pareciam separadas umas das outras, deverão agora parecer, de forma distinta, como ramificações das crenças centrais. Elas parecem lógicas apenas na relação que têm com uma crença central. Assim que a crença central for compreendida como falsa, as crenças subsidiárias a elas ligadas dissipar-se-ão.

É a crença central que é suficientemente forte para focalizar a vossa perceção que têm do mundo físico de tal forma que vocês percebam somente os eventos com ela relacionados. É também a crença central que coma sua força de atração, retira do vasto banco de conhecimento interior apenas os eventos que parecem ajustar-se à sua organização.

Agora, deixa que dê um breve exemplo de uma crença central. É uma crença generalizada: a natureza humana é implicitamente má. Essa é uma crença central. Dela brotam eventos que servem apenas para a reforçar. À perceção de uma pessoa que tenha essa crença acudirão experiências — tanto pessoais como globais — que só a aprofundarão mais ainda.

De todos a informação física disponível em jornais, televisão, cartas e comunicação particular, a pessoa se concentrará apenas nas questões que "provam" esse aspeto. A suspeição dos outros, para não falar na desconfiança pessoal que tem com respeito a si própria. A crença estender-se-á às áreas mais íntimas da sua vida e, por fim, não parecerá haver qualquer evidência que prove o contrário. Esse é um exemplo de uma crença central invisível, no seu pior aspeto. Uma pessoa que tenha essa crença jamais confiará no seu cônjuge, na família, nos colegas, no país ou no mundo em geral.

Uma outra crença central de carácter mais pessoal: "A minha vida é inútil. Aquilo que faço não tem significado algum." Ora, uma pessoa que tem uma ideia dessas geralmente não reconhece nela uma crença invisível. Em vez disso poderá sentir que a vida não tem significado, que a ação individual é destituída de sentido, que a morte signifique o aniquilamento total; e, ligado a ela, estará todo um conglomerado de crenças subsidiárias que afetam profundamente a família envolvida e todos aqueles com quem a pessoa entra em contato.

Ao anotar a sua lista de crenças pessoais, portanto, não deixem nada de fora. Examinem a lista como se ela pertencesse a uma outra pessoa. Não quero dar a entender, todavia, que devam elaborar uma lista de ideias especificamente negativas. É de suprema importância que vocês reconheçam a existência de crenças positivas e levem em consideração os elementos da vossa própria experiência que lhes tenham trazido sucesso.

Desejo que vocês captem o sentimento de realização e o traduzam, ou transfiram, para áreas nas quais tenham tido dificuldades. Lembrem-se, porém, de que as ideias existem primeiro e que a experiência concreta vem depois. Precisam fazer uma pausa.

Você criam a vossa própria realidade. Jamais o conseguirei enfatizar o suficientemente. Terão períodos em que todas as vossas crenças se apresentarão em igualdade de circunstâncias, por assim dizer. Elas apresentar-se-ão em concordância. As ideias podem ser um tanto limitadas. Podem ser falsas. Podem basear-se em premissas falsas. A sua vitalidade e força, porém, serão muito reais e parecer trazer excelentes resultados.

"A riqueza é tudo." Ora, essa ideia está longe de ser verdadeira. Contudo, a pessoa que a aceita por completo, será rica e gozará de excelente saúde, e tudo se enquadrará muito bem com as crenças que tem. Contudo, a ideia, ainda é uma crença sobre a realidade, e assim, apresentar-se-ão abismos invisíveis na sua experiência, de que ela não terá consciência.

Vista de fora, a situação parecerá muito vantajosa, mas embora a pessoa pareça estar muito contente, no fundo terá a percepção atormentadora de uma coisa incompleta. Superficialmente gozará de equilíbrio.

Assim, à medida que as vossas crenças mudarem, ocorrerão alterações na vossa experiência e no vosso comportamento, além de uma elevada tensão, um stress criativo, enquanto vocês estiverem a aprender. O homem rico que acabamos de mencionar pode de repente perceber que a sua crença é restritiva, por ele se ter concentrado em exclusivo nela, de modo que o dinheiro e a saúde se terão tornado as suas únicas metas. O rompimento dessa crença pode deixá-lo exposto a doenças, o que parecerá uma experiência negativa. Contudo, por meio da doença, porém, ele poderá ser conduzido a áreas da percepção que negara anteriormente, e [poderá] assim, sair enriquecido.

A mudança da crença talvez o leve a questionar as outras crenças que tem, e ele perceba que na área da riqueza, por exemplo, se tenha saído muito bem por causa das crenças que abrigara, mas nas outras — experiências porventura mais profundas expostas pela doença - ele aprende que a experiência humana inclui dimensões da realidade que antes lhe estavam barradas e que estas também se encontram facilmente ao seu alcance — e sem a doença que as tenha originalmente despoletado. Um novo conglomerado de crenças pode emergir. Entretanto, terá tido estresse, mas terá sido de um tipo criativo.

Vamos a mais um exemplo. Os pensamentos conscientes que têm regulam-lhes a saúde. A persistente ideia da doença levá-los-á a adoecer. Enquanto acreditarem que ficam doente por causa de vírus, infecções ou acidentes, precisarão ir a médicos que atuam com base nesse sistema de crenças. E por vocês acreditarem nas curas deles, espera-se que sejam aliviados das dificuldades que os acometem.

Por vocês não entenderem que os vossos pensamentos criam a doença, continuarão a tê-las, e novos sintomas aparecerão. Voltarão ao médico. Quando estiverem no processo de mudar as vossas crenças — quando estiverem a começar a perceber que os vossos pensamentos e sentimentos provocam doenças — durante um tempo talvez não saibam o que fazer.

Num contexto mais vasto, vocês percebem que o médico poderá, na melhor das hipóteses, trazer-lhes um alívio temporário, contudo poderão não estar completamente convencido da vossa própria capacidade de mudar as vossas ideias, ou talvez se sintam tão intimidados com a sua eficácia que sintam medo. De modo que passam por um período intermediário de tensão, por assim dizer, enquanto se livram de um conjunto delas e aprendem a usar outro.

Aqui, porém, vocês envolve-se com um dos mais significativos aspetos da natureza da realidade pessoal, ao testarem as ideias que têm contra o que parece ser. Poderão passar por um período de tempo antes que aprendam a mudar as ideias de forma eficaz, mas vocês estarão envolvidos num empreendimento de fundamental importância.

A verdade é que vocês formam a vossa realidade diretamente. Vocês reagem consciente e inconscientemente às crenças que têm. Vocês reúnem informação do vosso universo físico e do vosso universo interior, que parece ter uma relação com as crenças que têm.

Acreditem, pois, que vocês são um ser ilimitado por natureza, nascido na carne para materializarem, pelo melhor que conseguirem, a grande alegria e espontaneidade da vossa natureza. Agora podes fazer uma pausa. Este será um capítulo menor, devido ao tamanho do anterior.

(O ritmo da Jane fora consistentemente mais rápido do que em sessões anteriores do livro. O intervalo foi curto. Começando às 22h45, Seth transmitiu-me várias páginas de material, que eu não esperava. Depois ele terminou a sessão às 23h20 com este comentário: "Diz à Jane que virão a existir escolas de pensamento criadas em torno da questão das crenças centrais. Diz-lhe isso")

NOTA PESSOAL

Ora bem; quero falar contigo (referindo-se ao Joseph). Estamos a aproximar-nos do final deste capítulo. Podes agora tomar apontamentos ou não, como preferires. Eu tenho repreendido a Jane muitas vezes. Agora é a tua vez.

Ela encontra-se exausta com a barragem de ideias negativas que tu recentemente ativaste em casa. Eu sei que tens andado atarefado, porém não tens examinado as crenças que tens, conforme referido neste texto.

Insistes que as ideias negativas que tens sejam uma realidade. Entre vós corre um amor profundo. Por razões a que chegarei, e que em certa medida te revelei, adquiriste o hábito de inibires a alegria, e de te tornares um estranho para com a diversão.

Bom; esses episódios seguem um padrão rítmico, e a Jane reconhece-o. Começas a concentrar-te nos aspetos negativos das notícias que lês no jornal. Isso dá início a um episódio desses. E passas disso para os vizinhos, e depois para o ambiente, e para o estado em que a Jane se encontra, e para a questão da editora Prentice.

E ao fazeres isso, o teu comportamento altera-se, e a Jane nisso não está a projetar. Tu olhas para ela em certas ocasiões – muito menos do que no passado – com uma grande impaciência e desaprovação, no que toca ao estado físico em que se encontra, pelo que ela sente que sozinha teria uma maior dignidade do que a teu lado com esse olhar que empunhas.

Tu reagiste negativamente à relação com a Prentice. Ela apresenta aspetos negativos, mas tu concentraste-te neles. Acusas a Jane de jamais esquecer uma coisa que tenhas dito de cunho negativo, mas tu manténs todos os erros da Prentice em mente, e até agora recusas-te a concentrar-te em qualquer bem que essa relação tenha apresentado. Tu tens consciência dos aspetos bons, porém, não te concentras neles. Concentras-te nos aspetos negativos.

Bom, A Jane trabalhou contra essa concentração tua durante a produção do seu livro *Seven*. Ela está muito apaixonada por ti, pelo que se torna difícil fazer parte desta informação. Ela não gosta de te ver criticado. As ideias que tens acerca do artista na sociedade ser pobre, mal tratado e de se encontrar à mercê dos outros – bom, isso é uma crença central que tu tens que consideras uma verdade e a natureza da realidade, que te restringe gravemente. E tu projetaste-a nos contatos que tiveste com as editoras. Bom; não me venhas a mim dizer que é assim que as coisas são. Compreendes?

(Compreendo. Mas também não fazia intenção disso.)

Essa é a natureza de uma crença invisível. Se tivesses estado mais intimamente ligado com as aulas da Jane, o mesmo problema teria resultado. Bom, até recentemente a Jane teve o mesmo tipo de problema com relação ao corpo e às

capacidades dele. O artista não era material – para o colocar de maneira simples, numa descrição resumida.

Tu podes reconhecer as limitações. Ela ainda está em processo de tentar conquistar isso. A sua liberdade, ganha, tem vindo a produzir resultados financeiros e criativos em áreas de trabalho. Nas nossas sessões resultou numa maior liberdade por ambos juntos terem discutido as crenças conscientes que têm com respeito às sessões, e a Jane ficou a saber que muitas das crenças anteriores que tinha com respeito a isso eram limitadas.

As tuas eram mais livres, mais construtivas, e por ela compreendeu isso, pelo que a ajudaste. Contudo, não percebeste que também projetavas o facto de, se ela abrigava ressentimentos numa área, tu abrigava-los de forma bastante obstinada noutra.

No verão passado verificaram-se melhoras físicas significativas, mais um renascimento das capacidades criativas da Jane. A razão devia ser óbvia. Cada um de vós induziu em si mesmo sugestões diárias que nada mais são do que a repetição de novas crenças conscientes. Tu procuraste alterar as crenças que tinhas, e trabalhaste-las.

(Seguiu-se cerca de quatro páginas de material, que achei demasiado rápido para anotar. Considerei-o a melhor parte da sessão, mas agora não disponho dele para o poder ler. Agora, torna-se-me impossível recordar, evidentemente. Tinha que ver com a espontaneidade e a alegria, etc. – coisas verdadeiramente óbvias, que uma vez mencionadas se tornaram evidentes – e como os sintomas da Jane representam as ideias negativas conjuntas que temos. Os meus pais também foram objeto da discussão. O material concernente ao facto do ciclo de negatividade ser alimentado pela leitura dos jornais foi novidade para mim, mas legítima. Em resultado, deixei de ler os jornais, pelo menos o New York City, em resultado do que notei uma definitiva melhoria. A Jane e eu estávamos a discutir a sessão quando Seth surgiu de novo, de forma breve.)

Bom; diz à Jane que virão a existir escolas de pensamento edificadas com base em crenças centrais. Diz-lhe isso.

SESSÃO 618

(A sessão foi testemunhada pelo escritor Richard Bach e a sua editora, Eleanor Friede. Eles voaram até Elmira, ontem, depois de se atrasarem para a aula de PES na terça-feira por causa do mau tempo. Richard também nos visitara no final de agosto passado, quando Seth estava a preparar o primeiro capítulo deste livro. A Jane fez uma sessão um tanto longa mas informal, para os nossos visitantes na noite passada, enquanto estávamos à mesa do jantar depois de uma refeição tardia. Richard gravou-a e vai mandar-nos uma transcrição, pelo que mais tarde poderemos acrescentar alguns trechos desse material a esta sessão. Ao início da noite, Jane começou

espontaneamente a cantar em sumari, mas a sua atitude tornou-se mais deliberada agora, ao começar a falar pelo Seth.)

Boa noite...

("Boa noite, Seth")

...vamos retomar o ditado. Só um instante. Crenças centrais são aquelas ao redor das quais vocês constroem a vossa vida. Vocês têm percepção consciente delas, embora muitas vezes não foquem nelas a vossa atenção. Elas tornam-se, pois, invisíveis, a menos que vocês tomem consciência dos conteúdos da vossa mente consciente.

Para se familiarizarem com as suas próprias ideias e crenças, vocês precisam acompanhá-las, simbolicamente falando, sem vendas nos olhos. Precisam ver por entre as estruturas que vocês próprios criaram, as ideias organizadas sobre as quais agruparam as vossas experiências. Para verem a vossa própria mente com clareza, vocês precisam antes de mais desestruturar os vossos pensamentos, segui-los sem os condenar e sem os comparar com a estrutura das vossas crenças.

As crenças estruturadas reúnem e guardam as vossas experiências, embalam-nas, por assim dizer, de modo que quando vocês observam uma determinada experiência que se pareça com outra, colocam-na no mesmo pacote estruturado, em geral sem a examinar. Tais crenças podem trazer surpresas: quando vocês erguem a tampa de uma, podem descobrir que ela serviu para esconder informação valiosa que não pertencia aí. Uma disposição artificial de ideias, quais folhas de papéis dispersas pelo ar, pode formar-se ao redor de uma crença central padrão.

Devido à intensidade que apresente e aos vossos hábitos, essa crença central, tende muitas vezes a atrair a si outras de natureza semelhante. Elas agarram-se-lhe. Se vocês não estiverem acostumados a examinar os vossos próprios pensamentos, poderão permitir que excrescências desse tipo se formem ao redor de uma crença, até não mais conseguirem distinguir umas das outras. Isso pode desenvolver-se a tal ponto que toda a vossa experiência seja vista apenas em relação a essa excrescência central ou ideia. A informação que não pareça estar relacionada com essa crença central não é assimilada, mas é atirada para os cantos da vossa mente, não utilizados, e é-lhes rejeitado o valor dessa informação.

Porções distintas da vossa mente podem conter câmaras de material inactivo dessas. Essa informação não fará parte da estrutura organizada dos vossos pensamentos usuais; e embora a informação esteja conscientemente disponível, vocês podem permanecer, de certa forma, cegos em relação a ela.

Geralmente, quando vocês observam a vossa mente consciente, vocês fazem-no por uma razão particular, como encontrar uma informação qualquer. Se, entretanto, se tiverem convencido de que tal informação não se encontra conscientemente disponível, não lhe ocorrerá encontrá-la na vossa mente consciente. Se, além disso, a vossa

informação consciente estiver fortemente organizada ao redor de uma crença central, então isso automaticamente os tornará cegos para com qualquer experiência que não esteja ligada a ela. Uma crença central é invisível somente quando vocês pensam nela como um facto da vida, e não como uma crença sobre a vida; somente quando vocês se identificam tão completamente com ela é que focalizam, automaticamente, as vossas percepções ao longo dessa linha específica.

A título de exemplo, eis uma crença central aparentemente muito inocente: "Eu sou um progenitor responsável."

Ora, superficialmente essa crença nada terá de errado. Porém, as se vocês se apegarem a ela e não a examinarem, poderão descobrir que o termo "responsável" é um termo que tem uma certa conotação, e poderão reunir outras ideias que passem igualmente, sem ser examinadas por vocês. Que ideia têm do que significa ser responsável? Dependendo da resposta que derem, poderão descobrir se essa crença central funciona em vosso benefício ou não. Se por responsável você entenderem que precisam ser pais vinte e quatro horas por dia, para exclusão de tudo o mais," então talvez estejam em dificuldades, pois essa crença central pode impedi-los de usar outras capacidades que existam separadas do vosso papel de progenitor.

Vocês podem começar a perceber toda a informação física apenas através dos olhos dessa crença. Vocês não mais olharão a realidade física com o assombro de uma criança, ou com a curiosidade não estruturada de um indivíduo, mas sempre através dos olhos de um pai ou mãe. Dessa forma, irão fechar-se para uma grande parte da experiência física.

Agora, telepaticamente vocês também atrairão informação inconsciente que se ajuste a esse padrão rígido, de acordo com a força e a obstinação dessa ideia, e se estarão ou não dispostos a lidar com ela. Vocês poderão restringir ainda mais a vossa vida, e a informação de todo tipo tornar-se finalmente relativamente invisível para vós, a menos que toque na vossa realidade parental.

O exemplo da crença central que demos é apenas um tipo. Vocês também abrigam algumas premissas básicas que também representam crenças centrais. Para vós, elas parecerão definições. Elas fazem de tal modo parte de vocês, que as aceitam como certas. Exemplo: a ideia que têm do tempo. Vocês podem gostar de manipular ideias sobre o tempo, na vossa mente. Podem dar por vós a pensar que o tempo seja basicamente diferente da experiência que vocês dele fazem, mas, fundamentalmente acreditam que existe em horas e anos, que as semanas chegam uma de cada vez, que se encontram presos no decurso das estações.

É óbvio que a vossa experiência física reforça essa crença. Vocês estruturam, pois, a vossa percepção, em termos de intervalos que parecem ter lugar entre acontecimentos. Isso, em si mesmo, força-os a concentrar a atenção numa direção apenas, e desencoraja-os de perceber os acontecimentos da vossa vida por qualquer outra forma.

Poderão, por vezes, empregar a associação de ideias, um pensamento levando facilmente a outro. Quando o fazem, em geral têm novas percepções. À medida que os acontecimentos se separam da continuidade do tempo, na vossa mente, eles parecem adquirir uma vitalidade renovada. Vocês tê-los-ão desestruturado, e retirado da sua organização habitual. Ao perceberem-nos por meio da associação, chega bem perto de examinar o conteúdo da vossa mente de uma forma livre. Se, porém, descartarem o conceito de tempo e depois examinarem o vosso conteúdo mental consciente por intermédio de outras ideias centrais, vocês ainda estarão a estruturar. Não estou a dizer que vocês nunca devam organizar esses conteúdos. Estou a dizer que vocês devem tomar consciência de vossas próprias estruturas. Edifiquem-nas ou destruam-nas, mas não se permitam ficar cegos para o que tenha existência na vossa própria mente.

Vocês podem tropeçar, com a mesma facilidade, numa ideia mal colocada que numa cadeira velha. Talvez seja útil pensar nas vossas próprias crenças como móveis que podem ser colocados fora do sítio, trocados, reformados, completamente abandonados ou substituídos. As vossas ideias são pertença vossa. Elas não devem controlá-los. Cabe a vocês aceitar aquelas que desejarem aceitar.

Imaginem, pois, que estão a mudar os vossos móveis de lugar. Imagens de peças específicas lhes virão à mente com clareza. Perguntem a si próprios que ideias essas peças representam. Veja como as mesas se ajustam. Abram as gavetas.

Não existirá qualquer mistério. Vocês sabem as vossas próprias crenças. Irão perceber esses agrupamentos, mas cabe a vocês examinar a vossa própria mente e usar as imagens à vossa própria maneira. Joguem fora às ideias que não lhes servirem.

Se lerem isto, descubram essa ideia em si mesmos e depois digam: "Não consigo jogar esta ideia fora," percebendo que essa observação íntima é, em si mesma, uma crença. Vocês na verdade podem jogar a segunda ideia fora, com tanta facilidade quanto a primeira.

Vocês não estão impotentes diante das ideias. Usando esta analogia, certamente encontrarão alguns "móveis" que não esperavam encontrar. Não olhem apenas para a área central da vossa consciência interior, mas fiquem atentos àquela determinada invisibilidade que foi mencionada anteriormente (neste capítulo), em que uma ideia, bastante acessível, parece fazer, em vez disso, uma parte da realidade.

A estruturação de crenças é feita de um modo bastante característico, todavia, individual, de modo que irão descobrir padrões que existem entre vários grupos, e um poderá conduzi-los a outro. A ideia de serem um progenitor responsável, por exemplo, pode levar facilmente a outras estruturas psíquicas que envolvam responsabilidade, de modo que informação seja aceite em função do seu próprio valor. Vocês podem até pensar que seja errado olhar para qualquer situação a não ser através do vosso estatuto parental.

A crença na culpa, portanto, representaria uma estrutura que cementaria e uniria outras crenças centrais semelhantes, acrescentando-lhes força. É preciso compreender que essas não são simplesmente ideias mortas, como entulho dentro da vossa mente. São matéria psíquica. Num certo sentido, pois, elas encontram-se vivas e agrupam-se como células, protegendo a sua própria validade e identidade.

Vocês alimentam-nas, para falar no sentido figurativo, com ideias semelhantes. Quando examinam uma crença dessas, obviamente ameaçam a integridade da estrutura; e, assim, há maneiras de prover novos suportes, por assim dizer - métodos para os ajudar a vencer as dificuldades. A totalidade da crença central não precisa cair sobre vós por lhe examinarem a base.

Pararei aqui para fazermos uma pausa. Logo iremos terminar este capítulo e então iniciaremos o próximo. (Para Eleanor e Richard:) Convosco poderia falar mais depressa, mas precisamos das anotações para o livro.

(O transe de Jane fora bom. Ficamos contentes por outras pessoas se encontrarem presentes durante parte do ditado do livro. Dedicamos o resto da sessão aos nossos hóspedes. Os modos de Seth tornaram-se mais joviais e o seu ritmo acelerou consideravelmente. Terminamos mais ou menos às 0h30.

(Algumas anotações acrescentadas mais tarde: Richard Bach sentia que realmente não fora ele quem escrevera Fernão Capelo Gaivota. Atualmente a história da concepção do livro já é bem conhecida: No meio de uma noite de 1959, Dick ia a caminhar ao longo de um canal perto de uma praia da Costa Oeste quando ouviu uma voz dizer "Jonathan Livingston Seagull" (Fernão Capelo Gaivota). Não havia ninguém por perto. Ele ficou perplexo. E mais ainda quando, ao voltar para casa, a voz deu lugar a imagens que lhe revelaram a estrutura do livro em forma tridimensional. Então parou. À sua conta, Dick procurou, sem sucesso, terminar o manuscrito. Nada aconteceu até numa noite, oito anos mais tarde, ele de repente acordou ao ouvir de novo a voz — e com ela, o resto do livro.

(Quem o escreveu? Dick não reivindicou a sua autoria. Ele entrou em contato com O Material Seth, percebeu semelhanças entre as experiências dele e as de Jane, e veio aqui para ver se ela ou o Seth podiam explicar o fenómeno. Existem pontos de correspondência, naturalmente, só que a Jane não é presenteada apenas com uma voz, mas com a personalidade inteira de Seth, que dita livros enquanto ela passa para um estado alterado de consciência. Assim, ela e Dick estavam muito interessados no que Seth iria dizer.

(Além disso, o romance de Jane, The Education of Oversoul 7, foi escrito em circunstâncias semelhantes (não obstante, diferentes). Na introdução, ela descreve os processos que envolveu, juntamente com a criação de algumas das suas poesias.¹ Para a Jane, esses estados são todos aspetos do mesmo tipo de criatividade altamente acelerada que, finalmente "vai além de si mesma" para níveis — ou aspetos — da realidade que não compreendemos claramente ainda. Toda a questão também é

relevante em casos que envolvam escrita, pintura, canto, composição musical e outros, realizados de forma automática.

(Eis aqui algumas citações quase textuais das informações que Seth deu a Richard Bach e companhia na noite de 27 de setembro de 1972.)

"A informação não existe por si mesma. Ligada a ela acha-se a consciência de todos aqueles que a compreendem, a percebem ou lhe dão origem. Portanto, não existem registos em termos de bancos de informação objetivos e permanentemente disponíveis, com os quais possamos sintonizar-nos. Em vez disso, a consciência que continha, ou contém, ou que irá conter a informação, atrai-a como um ímã... A própria informação deseja mover-se em direção à consciência. Não se acha morta nem inerte. Não é algo que vocês tentem agarrar, mas também é algo que deseja ser agarrado, e, assim, ela gravita em direção aos que a procuram.

A vossa consciência atrai a consciência que já acha em contato com o material. Este é um de meus docinhos para a noite! A informação, pois, torna-se nova e renasce ao ser interpretada por meio de uma nova consciência, como foi Fernão Capelo gaivota.

A porção mais íntima do teu ser, ao usar aquelas habilidades que sempre foram pertença tua, interpretou a informação por intermédio do caleidoscópio do teu próprio ser, usando as melhores porções de ti próprio – ao produzir, pois, uma verdade brilhante numa nova roupagem - mas numa roupagem que ninguém lhe poderia ter dado senão tu próprio. Agora, vou-te dizer: Se tu passares a autoria de Fernão a outro, estarás a negar a singularidade do teu próprio eu interior.

A verdade veio a ti e foi-te dada, mas a originalidade e a singularidade foram fornecidas pelo teu próprio ser interior, que pode agora achar-se tão separado do teu eu consciente que parece não fazer parte dele.

Portanto, outras coisas estiveram igualmente envolvidas - não apenas o surgimento de um livro, mas a emergência do eu interior, através da arte, para o universo físico. Ora bem; parte do foco e da força vem desses dois atos de emergência, e a intensidade que se encontrou por trás deles também traduz a razão pela qual o surgimento do livro atinge o mundo com tanta força. Esses dois aspetos fundiram-se no livro. Estás à procura do autor de Fernão Capelo, mas eu digo-te que estou a olhar para ele. Ele pode não ter o rosto que tu vês quando te olhas ao espelho, simplesmente por tu não poderes ver a tua verdadeira identidade no espelho. Eu, porém, estou a olhar para tudo quanto de visível o autor de Fernão Capelo apresenta, e tu devias conhecê-lo melhor que ninguém. Mas ao longo dos anos dir-te-ei, como familiarizar-te mais com ele, em termos de manteres relações.

A Jane já obteve um adiantamento nisso, pelo que não lhe vou estragar a diversão. Na verdade, existem 'aspetos' da vossa própria consciência que operam em ambientes completamente diferentes. Ambientes, por exemplo, que não são físicos. Há aspetos

vossos, pois, que conhecem muitos outros tipos de informação além do que aquela que se lhe encontra ao dispor atualmente ao nível consciente..."

(De notar que Seth endossou a teoria dos Aspetos, da Jane. Ela iniciou um livro sobre o tema, no qual vai explorar — entre outras coisas — a natureza, a validade e as fontes de personalidades como Seth e a "intromissão" de material intuitivo ou revelador. Mais uma vez, consultem a Introdução)

SESSÃO 619

(A minha mãe vive com o meu irmão e a família dele numa pequena comunidade ao norte de Nova Iorque, perto de Rochester, e a Jane e eu tínhamos lá ido em visita durante o fim de semana. Quando estávamos de volta a Elmira, esta manhã, a Jane comentou: "Alguém está a trabalhar no livro do Seth. Estou a receber insinuações nesse sentido. E sobre a imaginação e as crenças, acho eu, e como elas interagem — só que há mais a respeito disso. Bem, " acrescentou, contente, " é bom saber que o trabalho está a ser feito...")

Desejo-lhes uma boa noite...

("Boa noite, Seth")

A menos que desejem que eu fale de algo de específico, retomaremos o ditado.

("Não, continua")

Um momento... A imaginação também desempenha um papel importante na vossa vida subjetiva, pois confere mobilidade às vossas crenças. É um dos agentes que ajudam a transformar as vossas crenças em experiências físicas. É de importância vital, pois, que compreendam a inter-relação que as ideias e a imaginação têm. Precisam aprender a usar a vossa imaginação a fim de desalojar crenças inadequadas e de estabelecer novas, para passarem conceitos para dentro e para fora da vossa mente. O uso apropriado da imaginação pode acionar ideias na direção que vocês desejarem.

Fim do capítulo três.

A IMAGINAÇÃO E AS VOSSAS CRENÇAS

Capítulo 4

Na vida física, a mente consciente depende, em grande medida, do funcionamento do cérebro físico. Existe uma mente consciente, quer se esteja na carne ou fora dela, mas, quando se está fisicamente orientado, esta encontra-se ligada ao cérebro físico.

O cérebro, até certo ponto, mantém a mente focada numa perspetiva tridimensional. Ele orienta-vos para o ambiente em que deveis operar e, devido à aliança da mente com o cérebro temporal, percecionais, por exemplo, o tempo como uma sucessão de momentos.

O cérebro canaliza a informação que a mente recebe para a estrutura física, de modo que a experiência seja filtrada fisicamente e automaticamente traduzida em termos que o organismo possa compreender. (Seth-Jane falou com ênfase, batendo na mesa de café entre nós.) Por isso, falando fisicamente e dentro da vida tal como a concebemos, a mente depende, em larga medida, do crescimento e da atividade do cérebro.

Há certas informações essenciais para a sobrevivência física que devem ser ensinadas e transmitidas de pais para filhos. Existem pressupostos básicos, de natureza geral, com os quais já se nasce, mas, devido à grande diversidade das condições ambientais, estes devem ser complementados. Assim, é necessário que a criança aceite as crenças dos seus pais.

Estas crenças reforçarão o grupo familiar quando a criança mais precisar de proteção. Esta aceitação de crenças é, portanto, crucial nas primeiras fases da infância. A partilha de ideias mútuas não só protege a nova geração dos perigos óbvios para os pais, como também fornece um enquadramento dentro do qual a criança pode crescer.

Isso proporciona um período de adaptação até que a mente consciente seja capaz de raciocinar por si própria e de formar os seus próprios juízos de valor. Mais tarde, abordaremos aspetos mais amplos sobre a origem das ideias, mas, por agora, falaremos apenas no contexto desta vida, a que conheceis.

As crenças que se recebem são, portanto, as conceções dos pais sobre a natureza da realidade. Estas são transmitidas através do exemplo, da comunicação verbal e de um reforço telepático constante. Recebem-se ideias sobre o mundo em geral e sobre a relação com ele; e, dos pais, recebe-se também um conceito sobre quem se é. Absorvem-se as suas ideias sobre a própria realidade.

Por baixo de tudo isto, contudo, cada um carrega, de forma indelével, o conhecimento da sua identidade, do seu significado e da sua finalidade. No entanto, nas primeiras fases de desenvolvimento, toma-se grande cuidado para assegurar que a criança se relacione com o mundo em termos físicos. Estas crenças direcionais, transmitidas pelos pais, orientam-na de forma que estes consideram segura. Envolvida por estas crenças, a criança pode sentir-se protegida e, ao mesmo tempo, satisfazer a sua curiosidade,

desenvolver as suas capacidades e investir toda a sua energia em atividades claramente delineadas.

Assim, a aceitação de crenças é bastante necessária, especialmente nos primeiros anos de vida. Contudo, não há razão para que um indivíduo permaneça prisioneiro das crenças ou experiências da infância. A natureza de algumas dessas crenças é tal que, embora as mais óbvias possam ser reconhecidas como prejudiciais ou insensatas, outras que lhes estão associadas podem não ser tão facilmente identificadas.

Por exemplo: pode parecer-vos ridículo já alguma vez terdes acreditado no pecado original. No entanto, pode não ser tão evidente que muitas das vossas ações presentes são motivadas por uma crença na culpa. Teremos muito a dizer sobre a forma como as vossas crenças podem estar interligadas, pois não estais habituados a examiná-las.

Podeis dizer: "Estou com excesso de peso porque me sinto culpado por algo do meu passado." Poderíeis então tentar descobrir qual foi o evento que causou essa carga emocional, mas, neste caso, o problema real seria a própria crença na culpa.

Não é necessário carregar essa crença. Tenho plena consciência de que elementos fortes da vossa civilização foram construídos com base em ideias de culpa e punição. Muitos de vós receiam que, sem um sentimento de culpa, não haveria disciplina interior e que o mundo cairia no caos. No entanto, ele já se encontra bastante caótico — não apesar das vossas ideias de culpa e punição, mas, em grande parte, devido a elas. Mas falaremos mais sobre isso posteriormente no livro.

As primeiras ideias transmitidas pelos pais estruturam, portanto, as próprias experiências de aprendizagem. Elas estabelecem os limites seguros dentro dos quais a criança pode operar nos primeiros anos. Sem que a consciência tenha plena noção disso — pois a mente, ligada ao cérebro, ainda não está suficientemente desenvolvida —, a imaginação é orientada ao longo de certos caminhos.

Em grande parte, mas não inteiramente, a imaginação segue as crenças, tal como as emoções o fazem. Até certo ponto, existem padrões gerais. Uma criança chorará quando se magoar. Parará de chorar quando a dor cessar, e a emoção subjacente ao choro será automaticamente substituída por outra.

Mas se a criança descobrir que um choro prolongado após o incidente lhe traz atenção e consideração adicionais, então começará a estender essa emoção.

Desde os primeiros estágios, a criança compara automaticamente a sua interpretação da realidade com a dos pais. Uma vez que os pais são maiores e mais fortes e satisfazem tantas das suas necessidades, tentará alinhar a sua experiência com as expectativas e crenças deles. Embora seja natural para a criança chorar ou sentir-se "mal" quando se magoa, esta inclinação pode ser reforçada por crenças de tal forma que sentimentos prolongados de desolação sejam adotados como padrões de comportamento.

Por trás disto, pode estar a crença de que qualquer ferida é, por natureza, um desastre. Tal crença pode ter origem numa mãe excessivamente ansiosa, por exemplo. Se a imaginação dessa mãe seguir a sua crença — como naturalmente acontecerá —, ela perceberá um grande perigo potencial para o seu filho em qualquer pequena ameaça. Tanto através das suas ações quanto de forma telepática, transmitirá essa mensagem à criança, que reagirá de acordo com as crenças assimiladas.

Muitas dessas crenças residem na mente consciente. No entanto, o adulto, pouco habituado a examinar as suas próprias crenças, pode não se aperceber de que alberga tal ideia. Esta ideia não está escondida nem inconsciente. Está simplesmente por examinar.

Assim, uma das crenças mais limitadoras de todas, como já mencionado anteriormente (na 614.^a sessão, no Capítulo Dois, por exemplo), é a ideia de que as pistas para o comportamento atual estão enterradas e geralmente inacessíveis. Esta crença, por si só, fecha o acesso ao conteúdo da própria mente consciente e impede que se procurem aí as respostas que estão disponíveis.

Agora podeis fazer uma pausa.

(A Jane disse que esteve realmente fora durante o transe e que agora se sentia "quase embriagada de euforia." Os tempos anotados durante a transmissão do material mostram que ela avançou a um bom ritmo. "Por um lado," continuou ela, com um olhar ligeiramente enevoado, "poderia mergulhar completamente e ditar o livro até de manhã; ou simplesmente ir para a cama e desmaiar de cansaço." Estava bastante curiosa quanto às razões por trás destas sensações.

(Descrevi agora um efeito que começou a incomodar-me depois do início da sessão; trata-se de um pequeno exemplo do modo como as crenças podem funcionar. Assim que Seth começou a falar, apercebi-me de uma tensão incomum na mão com que escrevia — uma rigidez que interferia com a formação automática das letras e palavras. Continuei a tomar notas com esforço extra, mas achei bastante desconfortável estar constantemente a pensar na mecânica da escrita enquanto tentava concentrar-me no que Seth dizia. A dificuldade persistiu ao longo da sessão e durante a pausa.

(Disse a Jane que tinha pensado em usar o pêndulo depois da sessão para tentar descobrir a causa do fenómeno na mão, já que não queria interromper a transmissão do livro para perguntar a Seth sobre isso. [Resumidamente, para aqueles que me têm perguntado: O pêndulo é um método muito antigo. Uso-o, com excelentes resultados, para obter respostas ideomotoras — "subconscientes" — sobre conhecimentos que estão apenas ligeiramente fora do meu nível habitual de consciência. Seguro um pequeno objeto pesado suspenso por um fio, permitindo-lhe liberdade de movimento. Ao formular mentalmente perguntas, obtenho respostas de "sim" ou "não", dependendo se o pêndulo balança para frente e para trás ou de um lado para o outro.]

(Enquanto conversávamos sobre as nossas dificuldades individuais, Jane disse que tínhamos uma escolha: poderíamos obter material sobre esses assuntos ou continuar com o trabalho do livro. Ambos os canais estavam completamente disponíveis através

de Seth. Embora quiséssemos prosseguir com o ditado, também estávamos interessados em compreender melhor as nossas questões pessoais. Sentindo-nos um pouco culpados, optámos pela segunda alternativa — mas, à medida que o material se desenvolvia, ficámos gratos por tê-lo feito. Retomamos às 22h20.)

Bem: Esta é a vossa informação.

Antes de mais, esta encontra-se na vossa mente consciente. O pêndulo seria um método que vos permitiria visualizar material consciente que não está estruturado de acordo com crenças reconhecidas. Quero que compreendam isto, pois o leitor não tem o benefício de falar comigo pessoalmente desta forma.

A crença está consciente. Estais bem cientes dela, mas não estais conscientes das crenças que a acompanham. A crença é que não comunicam bem com a vossa mãe.

(Seth estava absolutamente certo. Foi como ver a luz proverbial — de repente, vi a crença que sempre estivera ali... Recorde-se que Jane e eu passámos o fim de semana a visitar a minha mãe, o meu irmão e outros familiares.)

Ligada a essa crença está a ideia de que essa falta de comunicação é errada e de que, por qualquer coisa errada, deveis ser punidos. Ao tomar ditado para este livro, estais a ajudar-nos a comunicar com muitas pessoas, enquanto, ao mesmo tempo, sentis que não conseguis comunicar com a vossa própria mãe.

Estas crenças, ao interagirem, criam a tensão na mão que escreve. Simplesmente, quereis expressar através das sessões as ideias nas quais acreditais profundamente, e, ao mesmo tempo, sentis-vos culpados por fazê-lo, já que acreditais que não conseguiríeis partilhar as mesmas ideias com a vossa mãe.

As crenças contraditórias causam, então, a dificuldade no método. O movimento da mão não é tão automaticamente fluido como deveria ser. Além disso, acreditais que vos expressais muito melhor através da escrita do que verbalmente. Com frequência, deixais notas para Ruburt, transmitindo-lhe, de forma fácil e bela, aquilo que vos seria difícil dizer-lhe verbalmente, precisamente por causa dessa crença.

("Sim...")

Assim, esta noite, sentis-vos culpados por alcançar os outros através da transcrição das notas, quando acreditais que não conseguíeis alcançar a vossa mãe através da fala. Assim, o método de escrita tornou-se envolvido com as vossas crenças.

(Com um sorriso:) Estou a dar-vos este exemplo para vos mostrar como as crenças funcionam.

("Preciso mesmo dessa ajuda.")

Acreditais também — (com humor:) se quiserdes, podeis sublinhar cada vez que eu disser "acreditais" enquanto vos falo — que o vosso principal meio de comunicação é a pintura; e, no entanto, aqui estais a tomar notas como forma de disseminação.

Isso não teria grande impacto se não fosse pelo facto de existirem duas crenças subsidiárias e conflitantes, associadas ao fim de semana. A primeira: que devíeis estar em Rochester, como estivestes, a comunicar verbalmente com a vossa mãe. A segunda: que devíeis estar aqui, a alcançar o mundo através da vossa pintura.

Em vez disso, ao regressar, estais a comunicar com o mundo através das notas — uma escolha que fizestes conscientemente, mas sem estardes cientes dos outros conteúdos da vossa mente consciente e das crenças conflitantes. Compreendeis?

("Sim.")

Essas crenças mencionadas são bastante óbvias quando eu vo-las apresento, mas a sua natureza oposta gerou dados confusos para a consciência do corpo: "Escreve, mas não escrevas."

A ideia de punição, a crença nela, também entra em jogo. Fazeis aquilo que decidistes fazer — ter a sessão — mas castigais-vos a vós mesmos através da vossa interpretação pessoal.

Acreditais que a "condição" da vossa mãe envolve uma falta de comunicação. O vosso irmão mencionou que, ocasionalmente, ela apresenta alguma dificuldade na fala. Assim, a vossa interpretação consciente de uma punição adequada foi uma limitação do movimento da mão. Tento expor isto de forma simples para que possais seguir as conexões.

Uma vez que acreditais que o vosso meio de expressão é, principalmente, através da mão (na pintura), e acreditais que o da vossa mãe é vocal, afetastes o movimento da vossa mão — e não, por exemplo, a vossa fala. Conseguem compreender isso conscientemente?

("Sim." E achei que foi explicado de forma brilhante enquanto escrevia.)

Em vários momentos, fizestes essas escolhas conscientemente. Elas escaparam à vossa atenção, mas existiram como pontos de consciência e decisão. Tendes alguma questão?

("Não, só preciso de tempo para refletir sobre tudo isto.")

Bem: A Jane tem estado recentemente a reconhecer algumas crenças de que deseja libertar-se. Ele tem vindo a afrouxá-las, de modo que estas ressoam na sua consciência. Está a tornar-se consciente delas. Já não são tão invisíveis como antes. Está a enfrentá-las pela primeira vez.

Ambos devem tornar-se igualmente conscientes e atentos às ideias benéficas e à sua importância nas vossas vidas — e esta questão será também abordada no livro para os outros leitores.

Esta noite, a Jane mostrava-se exausta, em parte, por comparar as vossas crenças conjuntas com as da família do vosso irmão; por verificar as suas próprias crenças

sobre o corpo (Jane tocou no joelho) em relação às deles e perceber onde as suas eram prejudiciais — mas também por contrastar as suas capacidades psíquicas e criativas com as deles, o que o entusiasmou. O resultado (*a sorrir*) foi que se sentiu simultaneamente exausto e exaltado.

Esta manhã, assegurei-me de que ele se apercebia de que eu estava a trabalhar no nosso livro. Algumas ideias sobre ele emergiram na sua consciência. No passado, ele não acreditava que essas intuições devessem ocorrer e, por isso, na sua experiência, raramente emergiam. Estavam lá, mas a sua crença impedia o seu reconhecimento.

De tempos a tempos, fornecerei material adicional para a Jane e também para vós, complementando um capítulo do livro para vosso uso pessoal.

É fundamental compreender que estais a trabalhar com crenças na vossa mente — o verdadeiro trabalho ocorre ali — e não deveis procurar resultados físicos imediatos. Estes seguir-se-ão, tão seguramente como os "maus" resultados seguiram. Mas isto deve ser uma crença: a de que os bons resultados virão. O trabalho real é feito na mente. Se o fizerdes, podeis confiar que os resultados virão, mas não deveis estar constantemente à espera deles. Compreendes a diferença?

("Sim.")

Tendes alguma questão?

("Não. Acho que é um material excelente.")

Como Seth, Jane fez agora algo bastante incomum: virou-se na cadeira de balanço para olhar para o relógio que estava à sua esquerda e um pouco atrás dela, sobre a estante que também funcionava como divisória da sala.

Agora: Façamos uma breve pausa. Depois acrescentarei material ao livro para avançarmos no capítulo, mas não vos mantereis ocupados por muito tempo.

(Depois de sair de mais um "transe profundo", como lhe chamou, Jane ficou satisfeita ao saber que a minha mão de escrita estava muito melhor e que Seth havia respondido às suas próprias questões. Revi o material com ela. Retomamos às 23h08.)

Ditado: As vossas crenças estão sempre a mudar, até certo ponto. Na idade adulta, realizais muitas atividades que, em criança, acreditáveis não ser capazes de fazer.

Por exemplo: aos três anos, podíeis acreditar que atravessar uma rua era perigoso. Aos trinta, espera-se que já tenhais abandonado essa crença, embora tenha sido necessária e adequada durante a infância. No entanto, se a vossa mãe reforçou essa crença telepaticamente e verbalmente, transmitindo imagens dramáticas do perigo potencial envolvido em atravessar a rua, então podereis ter interiorizado não apenas a crença, mas também um medo emocional associado, bem como considerações imaginativas sobre possíveis acidentes.

As emoções e a imaginação seguem sempre as vossas crenças. Quando a crença desaparece, o contexto emocional correspondente também desaparece, e a vossa imaginação dirige-se para outros caminhos. As crenças mobilizam automaticamente os vossos poderes emocionais e imaginativos.

Poucas crenças são puramente intelectuais. Ao examinardes o conteúdo da vossa mente consciente, deveis aprender a reconhecer as conotações emocionais e imaginativas associadas a cada ideia.

Existem diversas formas de alterar uma crença, substituindo-a pelo seu oposto. Um método específico tem três vertentes:

Gerar a emoção oposta àquela que surge da crença que se deseja mudar.

Direcionar a imaginação para um caminho contrário ao ditado pela crença.

Assegurar-se conscientemente de que a crença insatisfatória é apenas uma ideia sobre a realidade e não a realidade em si.

Deveis compreender que as ideias não são estáticas. As emoções e a imaginação movem-nas em direções diferentes, reforçando-as ou enfraquecendo-as. De forma deliberada, podeis usar a mente consciente de maneira lúdica, criando um jogo, como fazem as crianças, no qual, por um período de tempo, ignorais completamente aquilo que vos parece ser a realidade física e "fingis" que o que realmente desejais já é real.

Se vos falta dinheiro, imaginai propositadamente que tendes tudo o que necessitais financeiramente. Imaginem como iríeis gastá-lo. Se estais doentes, imaginem, de forma lúdica, que estais curados. Visualizai-vos a fazer o que fariam caso estivessem saudáveis. Se tendes dificuldade em comunicar com os outros, imaginem-se a fazê-lo com facilidade. Se sentis os vossos dias escuros e sem sentido, imaginem-nos preenchidos e alegres.

Isto pode parecer pouco prático, mas, no vosso dia a dia, utilizais frequentemente a imaginação e as emoções ao serviço de crenças bem menos benéficas — e os resultados são bastante visíveis e, infelizmente, extremamente práticos.

Tal como as crenças insatisfatórias demoraram algum tempo a materializar-se, pode levar um certo período até que vejam resultados físicos das novas crenças; mas as novas ideias crescerão e modificarão a vossa experiência, tão seguramente quanto as antigas o fizeram.

O processo de imaginação também vos confrontará com outras crenças secundárias que, momentaneamente, poderão parecer um obstáculo. Podeis perceber que sustentais simultaneamente duas crenças contraditórias, com igual intensidade. Neste caso, estareis a bloquear a vós mesmos.

Podeis acreditar que tendes direito à saúde e, ao mesmo tempo, acreditar que a condição humana é, por natureza, marcada pela doença. Assim, tentareis ser saudáveis e não saudáveis ao mesmo tempo, ou bem-sucedidos e não bem-sucedidos, de acordo

com o vosso próprio sistema de crenças. Mais adiante no livro, vereis como as vossas crenças tendem a formar um sistema de ideias inter-relacionadas.

Este é o fim da sessão desta noite.

("Muito bem, Seth.")

(Com simpatia:) Alegra-me saber que aprovas.

("Boa noite.")

Desejo-vos uma boa noite e uma calorosa introdução a crenças positivas.

("Obrigado.")

(Encerrámos. Assim que a sessão terminou, Jane começou a bocejar repetidamente, com os olhos húmidos. A tensão na minha mão de escrita praticamente desaparecera.)

Os membros da turma de ESP de Jane têm aplicado as ideias deste livro de forma muito eficaz. Curiosamente, isso tem causado alguma impaciência em Jane, pois ela só pode avançar com aquilo que Seth já ditou até ao momento. Encontra-se na posição peculiar de invejar os futuros leitores, que poderão percorrer a obra completa e utilizá-la como um todo coerente.

Na manhã seguinte, Jane disse-me que ela e/ou Seth "trabalharam no livro toda a noite. Sempre que acordava, o ditado ou algo semelhante estava a ocorrer. Foi bastante insistente — por vezes, quase desagradavelmente insistente..." Já teve experiências semelhantes antes, relacionadas com o livro. Não acontecem todas as noites, mas sugeri que dissesse a si mesma, antes de dormir, que não tomaria consciência dessa atividade durante o sono. Planeámos também perguntar a Seth sobre isso.

SESSÃO 620, 11 DE OUTUBRO DE 1972

(No final desta tarde, Jane recebeu uma chamada de um editor sénior da revista *Time*. Ele queria falar com ela mais tarde nesta semana, no âmbito de uma reportagem de capa sobre Richard Bach. O livro de Dick tornou-se um fenómeno nacional. Consultar a sessão 618, no Capítulo Três.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

(Com humor:) Espero que tenhais tempo para mim.

("Percebi. Sim.")

Vamos então retomar o ditado: As vossas crenças geram emoções. É bastante comum colocar-se as emoções acima do pensamento consciente, partindo-se da ideia de que os sentimentos são mais fundamentais e naturais do que o raciocínio

consciente. No entanto, os dois estão interligados, mas o vosso pensamento consciente é o principal determinante das emoções, e não o contrário. As vossas crenças geram as emoções correspondentes ao seu conteúdo. Um longo período de depressão interna não surge do nada. As vossas emoções não vos traem. Pelo contrário, ao longo do tempo, alimentastes conscientemente crenças negativas, que então geraram sentimentos intensos de desânimo.

Se as emoções fossem mais confiáveis do que o pensamento consciente, então não haveria necessidade de pensamento consciente. Ele simplesmente não teria utilidade. Não estais à mercê das vossas emoções, pois estas foram concebidas para seguir o fluxo do vosso raciocínio. A vossa mente deve perceber claramente o ambiente físico, e os seus juízos sobre ele ativam os mecanismos do corpo para gerar as respostas adequadas. Se as vossas crenças sobre a existência forem baseadas no medo, então as reações emocionais levarão ao stress. Nessas circunstâncias, os vossos juízos de valor precisam de ser reexaminados.

A imaginação, naturalmente, impulsiona as emoções e segue fielmente as vossas crenças. Assim como pensais, assim sentis — e não o contrário. Mais adiante, faremos alguns comentários sobre o hipnotismo. Por ora, importa mencionar que, nesses termos, hipnotizam-se constantemente com os vossos próprios pensamentos e sugestões conscientes. O termo *hipnose* aplica-se apenas a um estado perfeitamente normal em que se concentra a atenção, restringindo-se o foco a uma área específica de pensamento ou crença.

Concentram-se intensamente numa ideia, geralmente em detrimento de outras. Trata-se de um ato totalmente consciente. Assim, demonstra também a importância da crença, pois, através da hipnose, "inculcam" uma crença em si mesmos, ou aceitam uma crença transmitida por outra pessoa — o "hipnotizador" —, concentrando toda a vossa atenção na ideia apresentada.

Aqui, tal como na vida quotidiana, as vossas emoções e ações seguem as vossas crenças. Se acreditardes que estais doentes, então, para todos os efeitos, estareis doentes. Se acreditardes que estais saudáveis, então estareis saudáveis. Muito se tem escrito sobre a natureza da cura, e este livro abordará esse tema, mas existe também um processo de "cura invertida", no qual um indivíduo perde a crença na sua saúde e passa a aceitar a ideia da doença.

Neste caso, a crença em si mesma gerará as emoções negativas que efetivamente conduzirão a uma doença física ou emocional. A imaginação seguirá essa crença, criando mentalmente cenários alarmantes sobre determinada condição. Pouco tempo depois, os dados físicos confirmarão a crença negativa — negativa no sentido de ser menos desejável do que um conceito de saúde.

Menciono isto porque, no desenvolvimento global de um indivíduo, uma doença pode também ser utilizada como um meio para alcançar um fim construtivo. Neste caso, a crença estará igualmente envolvida: tal pessoa teria de acreditar que uma condição de saúde precária seria a melhor forma de servir outro propósito. Outros meios poderiam parecer-lhe inacessíveis devido a várias crenças pessoais que criariam um vazio na sua

experiência — isto é, poderia não ver outra maneira de atingir o mesmo objetivo. Esta questão será discutida mais aprofundadamente mais adiante no livro.

Uma crença pode, naturalmente, depender de muitas outras, cada uma gerando a sua própria emoção e realidade imaginativa. Por exemplo, a crença na doença está frequentemente ligada a crenças sobre a indignidade humana, culpa e imperfeição. A mente não contém apenas crenças ativas. Possui também muitas outras em estado latente. Estas permanecem disponíveis, prontas para serem focalizadas e utilizadas; qualquer uma delas pode emergir quando um pensamento consciente atua como estímulo.

Se estiverdes a focar-vos em ideias de pobreza, doença ou carência, por exemplo, a vossa mente consciente também contém, de forma latente, conceitos de saúde, vigor e abundância. Se desviarem os vossos pensamentos das ideias negativas para as positivas, a vossa concentração começará a alterar esse equilíbrio. O vasto reservatório de energia e potencial dentro de vós é ativado sob a liderança da vossa mente consciente.

Sendo seres dotados de razão, e tendo à vossa disposição uma grande diversidade de experiências, a espécie humana desenvolveu capacidades de raciocínio que foram concebidas para evoluir e expandir-se através do seu uso. A vossa consciência expande-se à medida que a utilizam. Tornam-se *mais* conscientes à medida que exercitam essas faculdades.

Uma flor não pode escrever um poema sobre si própria. Vós podeis, e ao fazê-lo, a vossa consciência reflete sobre si mesma e, literalmente, torna-se mais do que era antes.

Vivendo num ambiente rico e diversificado em possibilidades, a psique humana necessitou e desenvolveu uma mente consciente capaz de fazer julgamentos e avaliações concisas e precisas, momento a momento. À medida que a mente consciente cresceu, também se expandiu o alcance da imaginação. A mente consciente funciona, em muitos aspetos, como um veículo para a imaginação. Quanto maior for o seu conhecimento, maior será o alcance da imaginação. E, em contrapartida, a imaginação enriquece o raciocínio consciente e a experiência emocional.

(Lentamente:) Ainda não aprendestes a utilizar a vossa consciência de forma adequada ou completa, pelo que parece que a imaginação, as emoções e o raciocínio são faculdades separadas, ou, por vezes, até opostas entre si. No entanto, a mente consciente amadurecida aceita tanto os dados do mundo exterior quanto os do mundo interior. Apenas quando acreditais que a consciência deve estar exclusivamente sintonizada com as condições exteriores é que a forçais a cortar-se do conhecimento interior, das "vozes" intuitivas e das profundezas de onde provém. Podeis fazer uma pausa.

(A Jane falou por Seth a um ritmo deliberado ao longo de toda a transmissão, com uma voz algo seca. O transe foi profundo. Esta foi a última parte do trabalho no livro

para a noite. No entanto, Seth forneceu mais cinco páginas de material pessoal para Jane e para mim, e a sessão terminou às 23h45.)

SESSÃO 621, 16 DE OUTUBRO DE 1972

(Seth falou através de Jane cinco vezes na última semana. Na segunda e quarta-feira à noite, forneceu material para este livro, além de material pessoal para nós; na terça-feira à noite, discursou longamente na aula de ESP; na sexta-feira à tarde, falou brevemente a um editor visitante da revista Time sobre psicologia freudiana; e, no sábado à noite, conversou informalmente com um grupo de amigos sobre a vida quotidiana em Itália, durante o tempo em que foi um papa menor no século IV d.C.

(Reencarnação: Seth mencionou pela primeira vez essa experiência papal numa sessão da aula de ESP em maio de 1971. Ver Capítulo Vinte e Dois de Seth Speaks.)

Boa noite novamente.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Não estou a minimizar a importância do eu interior. No entanto, todos os seus recursos infinitos são colocados à disposição da mente consciente e para os seus propósitos conscientes. Tem havido, por um lado, uma dependência excessiva da mente consciente — ao mesmo tempo que as suas características e mecanismos foram mal compreendidos —, de modo que os defensores das teorias do "raciocínio consciente acima de tudo" defendem o uso exclusivo do intelecto e das faculdades racionais, sem reconhecerem que a sua fonte está no eu interior.

A mente consciente foi, assim, forçada a atuar sozinha, por assim dizer, ignorando a informação altamente intuitiva que também está disponível para ela. Supunha-se que não deveria estar consciente desses dados. No entanto, qualquer indivíduo sabe perfeitamente que intuições, inspirações, informações precognitivas ou material clarividente surgiram frequentemente à sua consciência. Normalmente, estas são descartadas e ignoradas, porque vos ensinaram que a mente consciente não deve dar crédito a tal "absurdo".

Assim, ensinaram-vos a confiar na vossa mente consciente, ao mesmo tempo que vos levaram a acreditar que esta só poderia estar ciente dos estímulos provenientes do mundo físico exterior. Por outro lado, há aqueles que enfatizam o grande valor do eu interior, do ser emocional, em detrimento da mente consciente. Essas teorias defendem que o intelecto e a consciência comum são muito inferiores às porções "inconscientes" do ser e que todas as respostas estão ocultas, fora do alcance da mente consciente. (Pausa.) Os seguidores desta crença consideram a mente consciente de forma tão depreciativa que quase parece ser um crescimento indesejado na psique humana — um obstáculo ao progresso e à compreensão, em vez de um auxílio.

Ambos os grupos ignoram a unidade milagrosa da psique, a interação natural e refinada que existe entre a chamada mente consciente e o chamado inconsciente — a interação incrivelmente rica, na qual ambas as partes dão e recebem. O "inconsciente" contém, simplesmente, vastas porções da vossa própria experiência em que vos ensinaram a não acreditar. Mais uma vez, a mente consciente foi concebida para olhar tanto para o mundo exterior como para o mundo interior. A mente consciente é um veículo para a expressão da alma em termos corpóreos.

A mente consciente é o vosso meio de avaliar a experiência temporal, de acordo com as crenças que possui sobre a natureza da realidade. Ela determina automaticamente certas reações do corpo. Não posso repetir isto vezes suficientes: As vossas crenças formam a vossa realidade, o vosso corpo e o seu estado, as vossas relações pessoais, o vosso ambiente e, em conjunto, a vossa civilização e o vosso mundo. As vossas crenças atraem automaticamente as emoções correspondentes. Reforçam-se através da imaginação e, correndo o risco de me repetir, porque isto é extremamente importante: A imaginação e o sentimento seguem as vossas crenças. Não acontece o contrário.

Se — vejamos um exemplo simples e inofensivo — encontrardes frequentemente uma determinada pessoa e pensardes: "Ele dá-me uma dor no pescoço", não será coincidência que, em futuros encontros com essa pessoa, venhais a sentir uma dor no pescoço. A sugestão é completamente consciente, no entanto (enfaticamente), dada por vós e cumprida não de forma simbólica, mas de forma muito prática e literal. Em outras palavras, a mente consciente dá as ordens e o eu interior executa-as.

Nesta existência, sois fisicamente orientados. Sendo assim, a mente consciente, orientada para o físico, é aquela que deve tirar conclusões sobre a natureza da realidade física. Caso contrário, não teríeis livre-arbítrio. Na cultura ocidental, desde a Revolução Industrial (após cerca de 1760), difundiu-se a ideia de que havia pouca conexão entre os objetos do mundo e o indivíduo.

Este não é um livro de história, por isso não aprofundarei as razões por trás dessa concepção, mas mencionarei apenas que se tratou de uma reação exagerada, pelo menos nos vossos termos, a conceitos religiosos anteriores. Antes dessa época, o homem acreditava que podia influenciar a matéria e o ambiente através dos seus pensamentos. No entanto, com a Revolução Industrial, até os elementos da natureza perderam a sua qualidade viva aos olhos do homem.

A natureza passou a ser vista como um conjunto de objetos a serem categorizados, nomeados, dissecados e analisados. Ninguém diseca um animal de estimação, como um gato ou um cão, e, portanto, quando o homem começou a dissecar o universo nesses termos, já havia perdido o seu amor por ele. O mundo tornou-se sem alma para ele. Apenas então pôde examiná-lo, sem hesitação e sem perceber a voz viva que protestava.

(A Jane falou agora com uma voz muito mais forte e profunda, temporariamente.)

Assim, na sua grande fascinação por entender o funcionamento das coisas, na sua curiosidade insaciável para compreender, por exemplo, a hereditariedade de uma flor, esqueceu-se do que poderia aprender ao simplesmente cheirá-la, observá-la e apreciá-la no seu próprio estado natural. Começou, então, a examinar a "natureza morta". Muitas vezes, sentiu necessidade de matar a vida para, segundo acreditava, descobrir a sua essência. Mas não se pode compreender o que faz algo estar vivo se for necessário, primeiro, roubar-lhe a vida.

E assim, quando o homem aprendeu a categorizar, enumerar e dissecar a natureza, perdeu a percepção da sua qualidade viva e deixou de se sentir parte dela. Negou, em certa medida, o seu próprio património, pois o espírito nasce na natureza e a alma reside temporariamente na carne. O homem deixou de acreditar que os seus pensamentos poderiam ter qualquer efeito sobre a natureza, pois passou a ver-se como algo separado dela. De forma ambígua, embora se tenha concentrado nos aspetos exteriores da natureza de maneira altamente consciente, acabou por negar os poderes conscientes da sua própria mente. Tornou-se cego à ligação entre os seus pensamentos e o seu ambiente físico e experiência. Quereis fazer uma pausa?

("Não.")

A natureza tornou-se, então, um adversário que o homem sentiu necessidade de controlar. No entanto, ao mesmo tempo, no seu íntimo, sentiu que estava à mercê da natureza, pois, ao cortar-se dela, também se privou do uso de muitas das suas próprias capacidades. Foi nesse momento que a natureza da mente consciente começou a ser profundamente mal compreendida, e os poderes que não foram reconhecidos ou que foram negados passaram a ser atribuídos a partes inconscientes do eu pelas escolas subsequentes de psicologia. *(Com ênfase:)* Funções completamente naturais da mente consciente passaram, então, a ser atribuídas ao "subconsciente" e foram cortadas do seu uso normal. Agora podeis fazer uma pausa.

(A Jane esteve muito dissociada, com uma transmissão intensa e, por vezes, bastante rápida. Ao sair do transe, abanou a cabeça. "Uau, ele estava mesmo forte esta noite. Nem fazia ideia do que ele ia falar hoje, mas então percebi que ele tinha um bloco inteiro de informação para passar antes de nos dar uma pausa..." Retomamos da mesma forma ativa às 22h40.)

Bem: Retomemos o ditado. Depois farei um comentário.

("Está bem.")

Concede-nos um momento... Como a mente consciente foi tão enfatizada (embora privada de muitas das suas características), agora ocorre uma reação oposta, na qual a consciência normal é, coloquialmente falando, desvalorizada. A emoção e a imaginação estão a ser consideradas muito superiores. Os poderes deslocados da consciência continuam a ser atribuídos ao inconsciente, e grandes esforços estão a ser feitos para alcançar o que parecem ser áreas normalmente inacessíveis da consciência.

Para esse fim, recorrem-se a drogas, criam-se cultos e multiplicam-se métodos e manuais de treino. No entanto, não há nada de inacessível nesses "conhecimentos ou experiências interiores". Tudo isso pode ser consciente e pode ser utilizado para enriquecer a realidade que conheceis. A mente consciente não é uma criança pródiga nem um parente pobre do eu. Pode, de forma completamente livre, focar-se na realidade interior, desde que compreendais que pode fazê-lo. Vós tendes uma mente consciente. Podeis mudar o foco da vossa própria consciência.

Ao longo da história, a humanidade impôs-se diversas tiranias. Uma das maiores, contudo, foi a ideia de que a mente consciente não tem ligação às fontes do seu próprio ser, de que está separada da natureza, e de que o indivíduo está, portanto, à mercê de impulsos inconscientes sobre os quais não tem controlo. O homem, assim, sente-se impotente. Se o propósito da civilização é permitir que o indivíduo viva em paz, alegria, segurança e abundância, então essa ideia não lhe serviu bem.

Quando um homem ou uma mulher não vê qualquer ligação entre a sua realidade pessoal e o mundo que o rodeia, perde até a competência instintiva e o sentido de pertença que um simples animal possui. Mais uma vez: as vossas crenças formam a vossa realidade, moldando a vossa vida e todas as suas condições. Todos os poderes do vosso eu interior são ativados como resultado das vossas crenças conscientes. Perdeste a noção da responsabilidade pelos vossos próprios pensamentos conscientes porque vos ensinaram que eles não são o que molda a vossa vida. Disseram-vos que, independentemente das vossas crenças, estais à mercê de um condicionamento inconsciente. E enquanto mantiverdes essa crença consciente, experimentá-la-eis como realidade.

(Ao longo destas páginas, a transmissão de Jane foi extremamente concentrada e enérgica. Sentia facilmente o olhar de Seth através dos seus olhos abertos.)

Algumas das vossas crenças tiveram origem na infância, mas não estais à sua mercê, a menos que acrediteis que estais. Uma vez que a vossa imaginação segue as vossas crenças, podeis encontrar-vos presos num ciclo vicioso em que constantemente projetais mentalmente imagens que reforçam aspetos "negativos" na vossa vida. Os acontecimentos imaginários geram as emoções correspondentes, que, por sua vez, provocam mudanças hormonais no vosso corpo, afetam o vosso comportamento em relação aos outros ou fazem-vos interpretar os acontecimentos sempre à luz das vossas crenças.

Assim, a vossa experiência diária parecerá, cada vez mais, justificar aquilo em que acreditais. A única forma de sair desse ciclo é tomar consciência das vossas crenças, estar atentos ao vosso próprio pensamento consciente e alterá-las de modo a alinhá-las com o tipo de realidade que desejais vivenciar. A imaginação e a emoção entrarão então automaticamente em ação para reforçar as novas crenças. Conforme mencionado anteriormente (na sessão 614, no Capítulo Dois), o primeiro passo importante é perceber que as vossas crenças sobre a realidade são apenas crenças sobre a realidade e não necessariamente atributos da realidade em si. Deve-se fazer uma distinção clara entre quem se é e as crenças que se tem.

Deve-se também compreender que as crenças são materializadas fisicamente. Aquilo que acreditais ser verdadeiro na vossa experiência torna-se verdade. Para mudar o efeito físico, é necessário alterar a crença original — tendo plena consciência de que, por algum tempo, as materializações físicas das crenças antigas ainda podem persistir. Se compreenderdes completamente o que estou a dizer, as vossas novas crenças começarão rapidamente a manifestar-se na vossa experiência. No entanto, não deveis preocupar-vos com a sua concretização, pois essa preocupação cria o medo de que as novas ideias não se materializem, o que anula o vosso propósito.

(Nota: As hormonas são secreções produzidas pelas glândulas endócrinas — como as adrenais, a tiroide, o pâncreas, entre outras. Estas substâncias complexas são transportadas pelos fluidos corporais até outros órgãos ou tecidos, onde exercem determinados efeitos. Aqui, como sempre, Seth defende que não estamos à mercê desses processos involuntários.)

Na sessão 619, mencionei um exercício no qual se adota, de forma lúdica, uma ideia que se deseja materializar, imaginando-a a acontecer na mente. Deve-se saber que todos os acontecimentos são, primeiro, mentais e psíquicos, antes de ocorrerem em termos físicos. Mas não se deve observar a si próprio constantemente. Deve-se simplesmente continuar com o exercício. Fazeis exatamente isto, constantemente e de forma automática, com todas as crenças que já tendes, e elas são constantemente traduzidas para a vossa realidade.

No entanto, é a separação entre o "eu" e as crenças que é tão essencial no início do processo. Não deveis castigar-vos conscientemente. A imaginação e a emoção são os vossos grandes aliados. A vossa direção consciente automaticamente as ativará. Agora compreendeis porque é tão importante examinar todas as vossas crenças sobre vós próprios e sobre a natureza da vossa realidade. Uma crença, se permitirdes, levar-vos-á a outra. Muito se tem escrito dizendo que, se a imaginação e a força de vontade entrarem em conflito, a imaginação vencerá sempre.

Agora, digo-vos que, se examinardes bem a vossa mente, vereis que a imaginação e a força de vontade nunca estão em conflito. O que pode estar em conflito são as vossas crenças, mas a vossa imaginação seguirá sempre a vossa força de vontade e os vossos pensamentos e crenças conscientes. Se isto não for evidente para vós, é porque ainda não examinastes completamente as vossas crenças. Tomemos um exemplo simples: Suponde que tendes excesso de peso e tentastes várias dietas sem sucesso. Dizeis a vós próprios que quereis perder peso. Seguis o que foi dito até agora e mudais a vossa crença:

"Como acredito que estou acima do peso, eu estou. Por isso, passarei a acreditar que tenho o peso ideal."

No entanto, continuais a comer em excesso. Na vossa mente, ainda vos vedes como alguém com excesso de peso, ainda imaginam os doces e os snacks e, nos vossos termos, "cedem" à vossa imaginação. Então, pensais que a força de vontade é inútil e que o pensamento consciente não tem poder. Mas suponhamos que ultrapassais essa fase. Em puro desespero, dizeis:

"Muito bem, irei examinar mais a fundo as minhas crenças!"

Agora, este é um caso hipotético, então podereis descobrir uma entre inúmeras crenças: Talvez acrediteis que não sois dignos e, portanto, não deveis parecer atraentes. Talvez acrediteis que a saúde está associada ao peso corporal e que ser magro é perigoso. Talvez sintais — e acrediteis — que sois vulneráveis e precisais de peso extra para que os outros pensem duas vezes antes de vos intimidar. Em todos esses casos, as crenças estão conscientes. Pensastes nelas muitas vezes, e a vossa imaginação e as vossas emoções estão alinhadas com essas crenças, não em conflito com elas.

(A Jane, enquanto Seth, olhou para o relógio na estante.)

Quereis fazer uma pausa ou encerrar a sessão?

("Vamos fazer uma pausa.")

Como quiserdes.

(Para mim, o transe de Jane foi extremamente profundo e aparentemente inabalável, a sua transmissão alimentada por uma energia intensa. Confirmou que nada a incomodou minimamente e acrescentou que Seth poderia continuar até de manhã, se necessário. Certamente parecia assim.

(Mais tarde, Seth regressou às 23h35 com material adicional, que foi omitido aqui. Também transmitiu algumas informações não registadas numa conversa mais livre entre nós. Às 23h52, Jane ainda estava sentada em silêncio, em transe, enquanto eu escrevia algumas notas. Depois, retomou o ditado do livro às 23h55.)

Bem: Podeis estar numa situação de dificuldades financeiras. Seguindo as minhas sugestões, podeis tentar alterar a vossa crença e dizer:

"As minhas necessidades são satisfeitas e vivo em grande abundância."

No entanto, podeis ainda encontrar dificuldades para pagar as vossas contas. Imaginativamente, podeis visualizar a próxima conta a chegar e vós incapazes de pagá-la. Dizeis:

"Terei dinheiro suficiente. Esta é a minha nova crença."

Mas nada muda, então pensais:

"Os meus pensamentos conscientes não significam nada."

Porém, ao examinardes as vossas crenças mais profundamente, podeis encontrar uma convicção profunda de indignidade. Podereis perceber que pensais: *"Eu sou insignificante. Os ricos tornam-se mais ricos e os pobres mais pobres. O mundo está contra mim. O dinheiro é errado. Quem o possui não é espiritual."* Uma vez mais, a vossa imaginação e as vossas crenças caminham juntas. O fim do ditado.

("Está bem.")

A menos que tenham questões, o fim da sessão.

("Não, acho que não. Foi muito interessante.")

É sempre um prazer.

("Obrigado. Boa noite.")

(À medida que Jane saía lentamente do transe, anunciou o título do próximo capítulo, que seria o quinto. O título surgiu-lhe subitamente: "O Futuro e as Suas Crenças Presentes." "Mas acho que ainda há um pequeno trecho a acrescentar a este capítulo antes de terminarmos," disse ela. Com os olhos fechados, reclinou-se na cadeira de balanço. Foi necessário um esforço adicional para que se levantasse e fosse para a cama.

(Nota acrescentada posteriormente: "Enganei-me quanto ao título do próximo capítulo," escreveu Jane em novembro, "mas sei que será um deles..." No entanto, não só o fim deste capítulo não era tão iminente como inicialmente pensou, como Seth nunca utilizou a sugestão de Jane para o título do capítulo.)

SESSÃO 622, 18 DE OUTUBRO DE 1972

("É engraçado. Ainda estou à espera da sessão," disse Jane às 21h35.

(Àquela altura, já estávamos prontos há cerca de vinte minutos. Não esperava realmente que Jane tivesse uma sessão esta noite — mas então, estaria a minha crença a influenciar a realidade? Na segunda-feira, ela teve uma sessão longa e intensa, e, na aula de ESP na terça-feira, como descreveu, "estive a entrar e a sair do transe a noite inteira." Isso significava cerca de três horas, incluindo também Sumari. A energia de Jane tem-se mantido elevada há algum tempo.

(Às 21h38, disse: "Finalmente — sinto a presença de Seth. Teremos uma sessão, afinal...")

Bem: Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

E começaremos com o ditado. *(Calmamente.)*

Comunicam também as vossas crenças aos outros, naturalmente. Quando visitantes entram na vossa casa, não a veem exatamente da mesma forma que vós, pois também

a observam através do filtro das suas crenças. No entanto, no vosso próprio ambiente, as vossas crenças pessoais tendem a predominar. Pessoas com ideias semelhantes reforçam as crenças umas das outras. Pode surgir alguma incompreensão quando, de repente, decidis mudar a vossa realidade ao alterar as vossas crenças — pois, consoante as circunstâncias, podeis estar a seguir numa direção completamente diferente daquela do grupo ao qual pertenceis. Os outros podem sentir necessidade de defender ideias que antes todos aceitavam como certas.

Nestes casos, as vossas crenças estavam interligadas. Cada indivíduo tem as suas próprias ideias sobre a realidade por razões que lhe parecem válidas. Necessidades são satisfeitas. Quando alterais as vossas crenças de forma abrupta, deixais de ocupar a mesma posição dentro do grupo — deixais de jogar o mesmo jogo. No grupo, podeis deixar de satisfazer uma necessidade que anteriormente preenchíeis para os outros. Isto afeta tanto os comportamentos íntimos como as interações sociais.

(Curiosamente, já começámos a ouvir falar de tais fricções, especialmente entre os membros da turma de ESP, à medida que trabalham com as ideias deste livro. Outras pessoas com quem convivemos regularmente também relataram episódios semelhantes.)

Durante algum tempo, podeis sentir uma sensação de perda ao transitar de um conjunto de crenças para outro. No entanto, outros que partilham as vossas novas crenças aproximar-se-ão naturalmente de vós, assim como vós deles. Falarei mais sobre isso posteriormente no livro, mas este fenómeno explica, por exemplo: Porque é que alguém que decide perder peso pode encontrar resistência, explícita ou velada, da parte da família ou dos amigos. Porque é que alguém que faz novas resoluções pode ser alvo de zombarias ou descrédito por parte dos colegas. Porque é que um alcoólico que tenta deixar de beber encontra outros que o tentam "tentar" abertamente ou que utilizam táticas dissimuladas para o levar ao consumo.

Quando uma pessoa que esteve doente começa a recuperar através da mudança das suas crenças, pode ficar surpreendida ao ver até os seus mais queridos aliados a lembrarem-lhe constantemente a "realidade" do seu estado anterior, pelos mesmos motivos. Novo parágrafo:

Uma vez que as crenças formam a realidade — a estrutura da experiência — qualquer mudança de crença altera essa estrutura e inicia um novo processo criativo. O estado anterior, que cumpria um propósito específico, desaparece. Novos elementos são introduzidos. Como as vossas crenças privadas são partilhadas com os outros, e como há interação, qualquer mudança determinada da vossa parte será sentida pelos outros, e estes reagirão à sua maneira.

Estais a empenhar-vos para experimentar a realidade mais plena que puderdes. Para isso, começastes, idealmente, a examinar as vossas crenças. Podeis desejar que os outros mudem. Para tal, começais por mudar vós próprios. Na sessão 619, disse-vos para imaginardes um jogo em que vos vedes a agir de acordo com a nova crença desejada. Ao fazê-lo, imaginai também os outros a reagirem-vos de forma diferente, em conformidade com a vossa nova realidade.

Isto é extremamente importante, pois estais a enviar-lhes mensagens telepáticas internas. Estais a comunicar-lhes que estais a mudar as condições e a dinâmica das vossas relações. Estais a transmitir a vossa nova posição. Alguns compreender-vos-ão claramente nesse nível. Outros, no entanto, precisam do antigo enquadramento e de alguém que continue a desempenhar o papel que desempenhastes anteriormente.

Essas pessoas ou sairão da vossa experiência, ou vós tereis de afastar-vos delas. Mais uma vez, se encarardes a vida diária como uma pintura tridimensional em constante movimento, com vós como o artista, perceberão que, à medida que as vossas crenças mudam, a vossa experiência também mudará. Deveis aceitar esta ideia completamente: As vossas crenças formam a vossa experiência. Eliminaí as crenças que não vos trazem os efeitos desejados. No entanto, durante algum tempo, podeis encontrar-vos numa posição em que dizeis a vós próprios que algo é verdade apesar de os dados físicos parecerem contraditórios. Podereis dizer:

"Vivo em abundância e estou livre da carência," enquanto os vossos olhos veem uma secretária cheia de contas para pagar. Deveis perceber que fostes vós que criastes essa "evidência física" que ainda vedes diante de vós, e fizestes isso através das vossas crenças. Portanto, à medida que alterais a crença, a evidência física começará gradualmente a refletir a nova crença, tal como antes refletia a antiga. Deveis trabalhar com as vossas próprias ideias. Embora existam categorias gerais de crenças e razões comuns para elas, cada um deve tornar-se pessoalmente consciente das suas próprias crenças, pois nenhuma pessoa é completamente igual a outra. As crenças antigas tinham um propósito e satisfaziam uma necessidade.

Conforme mencionado anteriormente, podeis ter acreditado que a pobreza, em si mesma, era mais espiritual do que a abundância, ou que eram fundamentalmente indignos e, portanto, deviam punir-se sendo pobres.

(Ver sessão 614, no Capítulo Dois, por exemplo.)

Agora podeis fazer uma pausa.

De acordo com a vossa energia, poder e intensidade, podeis naturalmente ajudar a mudar as crenças de muitas pessoas. Na vossa vida física diária, estais geralmente preocupados apenas em mudar as vossas crenças sobre vós próprios e, depois, em modificar as crenças que os outros têm sobre vós. Encontrareis crenças contraditórias dentro de vós e deveis tornar-vos conscientes dessas discrepâncias.

Por exemplo, podeis acreditar que quereis compreender a natureza do vosso eu interior — podeis dizer a vós mesmos que quereis recordar os vossos sonhos, mas, ao mesmo tempo, ainda sustentar a crença na indignidade essencial do eu e, assim, sentir medo de recordar os vossos sonhos pelo que poderiam revelar. De nada serve lamentar-se e dizer: *"Quero compreender-me, mas temo não gostar do que encontrarei."* Vós próprios tendes de mudar as vossas crenças. Precisais deixar de acreditar que o eu interior é uma masmorra de emoções reprimidas e desagradáveis. Sim, contém algumas emoções reprimidas, mas também contém grande intuição, conhecimento e as respostas para todas as vossas questões.

Escutai a vossa própria conversa ao falar com amigos, assim como a deles. Observai como reforçam as crenças uns dos outros. Notai como as vossas imaginações frequentemente seguem os mesmos padrões. Tudo isto é perfeitamente visível, se estiverdes atentos. Quase todos nesta sociedade conhecem a velha sugestão: *"A cada dia, de todas as formas, estou a melhorar mais e mais."*

Agora, essa é uma excelente sugestão, dada pelo eu consciente às outras partes do ser. No entanto, os resultados dessa sugestão seguirão, necessariamente, as vossas crenças conscientes. Anteriormente, usei como exemplo a crença "Sou um pai responsável." (Ver sessão 618, no Capítulo Três.) Se, para vós, essa crença significa "Dou grande atenção para garantir que os meus filhos escovem os dentes, comam o suficiente e se comportem corretamente," então interpretareis a sugestão *"melhor e melhor"* dentro desse contexto.

Se acreditais que o amor pelos filhos se expressa principalmente através dessas ações, e se considerais embaraçoso demonstrar afeto diretamente, então a sugestão *"melhor e melhor"* apenas reforçará essa crença. Tornar-vos-eis cada vez mais eficientes nessa abordagem. Por isso, é fundamental que examineis as vossas crenças e compreendais o que realmente significam para vós. Se, nesse exemplo, começais subitamente a perceber essa questão e passais a expressar diretamente o vosso amor pelos vossos filhos, eles poderão ficar surpreendidos, encantados, mas confusos. Tal como a realidade antiga possuía uma coerência interna, a nova também a terá.

Portanto, deveis: Compreender e examinar as vossas crenças. Perceber que elas moldam a vossa experiência. Mudar conscientemente as que não produzem os efeitos desejados. Neste exame, também tomareis consciência de muitas crenças benéficas que funcionam a vosso favor. Sigam a trajetória dessas crenças. Observai como foram reforçadas pela vossa imaginação e emoções. Se possível, olhai para o vosso próprio passado e identificaí os momentos em que novas ideias transformaram positivamente a vossa experiência. As ideias não apenas alteram constantemente o mundo, elas criam-no continuamente.

Bem: Estamos quase no fim do Capítulo Quatro. Darei um descanso a ambos e retomaremos na próxima sessão. Os meus cordiais cumprimentos a ambos.

("Muito obrigado, Seth.")

(Fim da sessão às 22h54.)

SESSÃO 623, 25 DE OUTUBRO DE 1972

(Não houve sessão na segunda-feira anterior.)

(Esta tarde, Jane começou a sentir uma forte sensação de relaxamento, que se prolongou até à noite. Enquanto descansava antes do jantar, recebeu as três últimas palavras do título deste livro: "A Natureza da Realidade Pessoal: Um Livro de Seth." Ver as notas no final do prefácio de Seth, recebido na sessão 609, em 10 de abril de 1972.)

(A Jane disse que não queria adiar a sessão, mesmo sentindo-se tão bem — tão relaxada que só queria desfrutar do momento. Enquanto conversávamos sobre saúde em geral, perguntei-me porque tantas pessoas nesta sociedade usam óculos. Menciono isto porque o tema surgiu inesperadamente na sessão. Pouco antes das 21h45, Jane disse-me que poderia obter material de Seth sobre a questão dos óculos ou sobre o livro. Ambos os canais estavam abertos. Escolhi, naturalmente, o livro.

("É curioso," disse Jane, "mas sei que o próximo capítulo, o quinto, já está lá. Trata-se de saúde e som — som interior e som exterior."

(A Jane estava certa, mas, naquele momento, não conseguiu aprofundar mais.

(A casa estava temporariamente barulhenta: um carpinteiro num apartamento abaixo usava uma serra elétrica para reparar os estragos causados pela grande inundação de junho passado. A voz de Seth, através de Jane, manteve-se bastante calma.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado:

Vamos prosseguir e discutir a relação entre o eu interior, as vossas crenças conscientes e a vossa criação física mais íntima — a vossa própria imagem humana.

A CONSTANTE CRIAÇÃO DO CORPO FÍSICO

Capítulo 5

Conforme mencionado, a mente consciente é uma porção do eu interior; aquela parte que emerge, por assim dizer, ao encontro com a realidade física de forma mais ou menos direta.

Vocês estão principalmente preocupados agora com a orientação física e a materialização corpórea da realidade interior. A mente consciente, pois, mantém em pronto acesso as informações de que vocês necessitam para um eficiente dia-a-dia. Não é necessário que mantenham, na vossa firme consciência, informação que não se aplicam diretamente ao que consideram a vossa realidade física num dado "momento."

Assim que necessitarem dessa informação — ajuda, informação ou conhecimento — ela surgirá imediatamente, a menos que as vossas próprias crenças conscientes formem uma barreira. O extraordinário foco preciso e concentrado da vossa mente consciente é muito necessário à vida física. É devido a essa qualidade altamente seletiva que vocês podem estar em "sintonia" com o âmbito particular de atividade que é físico.

À vossa própria maneira, os animais também possuem essa consciência seletiva. Eles também focalizam a atenção em sentidos muito específicos, percebendo, a partir de um vasto campo geral de percepção, estímulos que são "reconhecidos" e aceitos de uma forma organizada.

Bom, a mente consciente dos animais ligada ao seu cérebro físico, torna possível esta seleção necessária. Sem ela, haveria um efeito "desfocado" que tornaria a sobrevivência física impossível; assim, certas porções do eu interior entram no primeiro plano do ser.

Por a vossa mente estar conectada ao cérebro e ao organismo físico, ela está automaticamente em sintonia com uma realidade corpórea e, de certa forma, ignora, obviamente, alguma da informação não-física que se encontrar em qualquer campo de percepção. Pura e simplesmente, o pensamento não a admite nas percepções organizadas. Ela [a informação] é então bloqueada.

Torno a dizer que isso é bastante necessário. Há certa informação e dados que não se "aplicam" à realidade física. Alguns são percebidos por "entidades não-físicas" que os organizam no seu sistema de realidade, onde têm significado, mas não nos preocuparemos com eles aqui.

Enquanto vocês forem físicos, sempre hão de estar concentrados em certos dados, para exclusão de outros. Em outros tipos de realidade, entretanto, vocês podem ignorar por completo o sistema físico, e focar-se em vez disso nos sistemas de existência que agora não são reconhecidos dentro de vós próprios. Na vossa vida atual, a mente consciente avalia a realidade física e tem por trás de tudo, toda a energia, habilidade e

poder do eu interior à sua disposição. Qualquer informação que necessitar estará disponível. A sua função é a de avaliar essa realidade de um modo eficiente, usando o requintado foco mencionado anteriormente. (Ver Capítulo Dois.) Devido a seu caráter, a consciência, ou a mente consciente, não pode ser sobrecarregada com excesso de detalhes nem de informação. O eu interior envia-lhe apenas a informação que ela pede ou sente ser necessária. Em grande medida, pois, as crenças conscientes agem como grandes libertadoras dessa informação interior, ou como inibidoras dela. Estás a acompanhar-me?

("Estou." O Seth fez-me esta pergunta devido a uma prolongada sequência de marteladas que vieram do apartamento de baixo.)

A mente consciente está, ela própria, a desenvolver-se e a expandir-se. Não é um objeto. Ela aprende por meio da experiência e dos efeitos do seu comportamento. O eu interior produz quaisquer resultados desejados pela mente consciente.

Ele não deixa a mente consciente solto nem o isola das fontes do seu próprio ser. Como a mente consciente é parte do eu interior, obviamente é composta da mesma energia, cheia da mesma vitalidade e é revitalizada pelas fontes profundas da criatividade, das quais todos os seres emergem. Precisam entender que ela não é isolada do eu interior. O eu interior mantém vivo o corpo físico, tal como o formou. A miraculosa tradução constante do espírito em carne é executada com energia inesgotável por essas porções interiores do ser, mas em todos os casos o eu interior busca na mente consciente a avaliação das condições e da realidade do corpo, e forma a imagem em conta com as crenças da mente consciente.

Assim — mais uma vez — vocês formam a realidade por intermédio das vossas crenças, e a vossa produção mais íntima é o vosso corpo físico. As crenças que albergam sobre ele nutrem constantemente a informação interior. Vocês organizam, ao nível inconsciente, os átomos e moléculas que compõem as vossas células e formam o vosso corpo. O modelo, todavia, é feito pelas vossas crenças conscientes. Para alterarem o vosso corpo, vocês alteram as crenças que albergam, mesmo em face de informação física ou evidências que gerem conflito. Cada um de vós tem um corpo e uma consciência. Vocês podem treinar estas ideias, aplicando-as ao vosso corpo. Por enquanto, estamos a considerar o facto de que, de uma maneira geral, vocês não vão tornar-se um metro e meio mais altos fisicamente, se forem um adulto já desenvolvido, por existirem certas leis físicas

com as quais você precisa competir. Trataremos mais a fundo disso em outra ocasião.

Nesse contexto, vocês podem até parecer mais altos, e impressionar outros como se o fossem — que é o que na verdade desejam. Mas à exceção de algumas condições que serão mencionadas mais tarde, vocês podem tornar-se saudáveis se estiverem doentes, magros se estiverem com excesso de peso, ganhar peso, se o preferirem, ou alterar profundamente a vossa imagem física pelo uso das vossas ideias e crenças. Elas formam o modelo pelo qual vocês constroem o vosso corpo, saibam ou não disso.

O vosso corpo é uma criação artística, formada e constantemente mantida em níveis inconscientes, mas bem em linha com vossas crenças sobre o quê e quem vocês são.

Vocês fazem constantemente sugestões a vós próprios sobre o vosso corpo, a vossa saúde ou falta de saúde. Vocês pensam sobre o vosso corpo com frequência e enviam uma barreira de crenças e de instruções ao eu interior, que afetam a vossa imagem física. Conforme referi antes, os pensamentos possuem uma realidade vital muito definida. Crenças são ideias reforçadas pela imaginação e pela emoção a respeito da natureza da vossa realidade.

Bom, em geral, os pensamentos possuem uma realidade eletromagnética, mas quer saibam disso ou não, eles também possuem uma tonalidade sonora (ressonância) interior. Vocês estão a par da importância do som exterior. É usado como método de comunicação, mas é igualmente um produto derivado de muitos outros eventos, e afeta a atmosfera física. Ora bem, o mesmo se aplica ao que chama de som interior, o som dos vossos pensamentos dentro da vossa própria cabeça. Não estou aqui a falar de ruídos corporais, embora geralmente vocês também os ignorem.

Os sons interiores têm um efeito ainda maior sobre o vosso corpo do que os exteriores. Eles afetam os átomos e as moléculas que compõem as vossas células. Em muitos aspetos, vale dizer que vocês exprimem o vosso corpo, só que por meio de uma linguagem interior. O mesmo tipo de som construiu as Pirâmides, e não foi som que vocês pudessem ouvir com os ouvidos físicos. Esses sons internos formam os vossos ossos e a vossa carne. O som existe em conexão, porém aparte das palavras mentais que vocês usam ao pensar.

(Pausa. Poderá aqui ser notado que o Seth devotou um conjunto de sessões em Novembro, Dezembro e Janeiro passados, a certos significados e usos dos sons interiores e exteriores. Esse material era novo para nós, e incluía informação acerca da utilização do som “inaudível” como auxílio, por parte dos antigos Egípcios, na construção das Pirâmides; segundo o Seth, os Romanos também empregaram o uso do som na edificação da enorme e verdadeiramente impressionante cidade de Heliópolis em Baalbek, no que é atualmente o Líbano no Médio Oriente. Ver a continuação destas notas no final da sessão.)

Não importa em que língua vocês se dirijam a vós próprios, por exemplo. O som é formado pela vossa intenção, e essa mesma intenção - estou a colocar isto de modo bem simples - terá o mesmo efeito sonoro sobre o corpo, independentemente das palavras empregues.

Mas geralmente vocês pensam na vossa própria língua, e assim, em termos bem práticos, as palavras e a intenção fundem-se. Para todos os fins práticos, portanto, os dois são uma só coisa. Quando vocês dizem: "Estou cansado," mentalmente não estão apenas a enviar mensagens silenciosas a vós próprios -- digo mensagens em vez de mensagem, porque a afirmação geral é dividida; muitas porções do corpo precisam ser

afetadas para vocês se sentirem cansados mas além disso, o valor do som interior das mensagens afeta automaticamente o corpo exatamente dessa forma.

O que você deviam fazer, pois, caso se sintam cansados? Esta é a vossa avaliação consciente da realidade do vosso corpo num determinado momento. Vocês querem mudá-la a fim de não a reforçar. Em vez disso, vocês dizem mentalmente que o corpo pode agora começar a descansar e a renovar-se. Vocês acatam a avaliação inicial como uma coisa normal sem a reafirmar, e, em vez disso sugerem que seja conseguida uma solução (positivamente). Vocês podem, se as condições o permitirem, descansar fisicamente, deitados ou fazer quaisquer ajustes que pareçam apropriados. Se não for possível, então diversas sugestões — de que o corpo se pode revitalizar — hão de trazer-lhes benefícios. Dizer a vós próprios repetidamente que estão cansados, porém, irá reforçar essa condição.

O valor do som interior da sugestão contrária automaticamente começará a revigorar-lhes o corpo. Está na moda agora pensar em poluição sonora, mas o mesmo tipo de circunstâncias ocorre com o som interior, particularmente quando as vossas ideias interiores se contradizem, se apresentam uma mistura e fortuitos.

Instruções diferentes e muito conflituosas são então passadas ao corpo. Como deveriam saber, o ambiente interno do corpo muda constantemente, e são vocês quem o muda. A mudança é muito necessária e, por via de regra, o equilíbrio geral do corpo é mantido. Entretanto, as sugestões que você fazem muitas vezes não são claras nem vantajosas, e as vossas crenças determinam em grande parte o tipo de informações que vocês enviam a esse ambiente.

O eu interior sempre procura manter o equilíbrio e a saúde do corpo, mas muitas vezes as vossas próprias crenças impedem-no de vir em vosso auxílio com até metade da energia que tem ao dispor. Em geral, somente quando vocês estão em sérias dificuldades é que abre as portas para essa grande energia, quando se torna claro que as vossas crenças e o vosso comportamento prévios não funcionaram. Vocês têm à vossa disposição os meios para garantir a vossa saúde.

O meu amigo Robert levantou uma questão com respeito a isso antes da nossa sessão. Ele queria saber por que tanta gente neste país usava óculos. Queria saber se as pessoas que não sabiam o que era usar óculos e que de repente eram confrontados com eles desenvolviam a necessidade de os usar; e a resposta é que desenvolvem.

São dados óculos a muita gente para corrigir uma dificuldade visual ainda na juventude. Em muitos casos, os olhos haveriam de se corrigir por si só. Os óculos podem impedir qualquer correção dessas, ao fornecer uma muleta que enfraquece ainda mais os músculos dos olhos, por exemplo, e fixa a condição. Quando vocês acreditam que só os óculos corrigirão a vossa visão enfraquecida, então os óculos o farão. Em vez disso, vocês precisam descobrir a razão da crença que está por trás do mau funcionamento ou disfunção física, e se isso for feito, a visão automaticamente melhorará. Agora, para a maioria das pessoas, é mais fácil recorrer a uns óculos.

Vamos entrar na questão da profissão médica, mas é demasiado tarde para isso... A Jane devia prosseguir com as continuas sessões de descontração como têm ocorrido, e procurar capturar o estado mental em que se encontra, nas outras vezes... Diz-lhe que a minha energia sempre tem estado ao seu dispor. Ela pode utilizá-la em pleno com liberdade, que isso não me negará nem bloqueará a existência. Está ao dispor a toda a hora, e também lhe pertence por direito. Ela simplesmente se manifesta em muitas formas em muitas alturas.

Sessão 624

Para possuir saúde, vocês precisam acreditar na saúde. "O bom médico é um transformador de crenças." Ele substituirá a ideia de doença por uma de saúde. Sejam quais forem os métodos ou remédios que use, não serão eficazes a menos que ocorra uma mudança de crença.

Infelizmente, quando o homem começou a rotular, também elaborou mapas, por assim dizer, de grande complexidade, e categorizou diversas doenças com uma maior eficácia do que antes. Passou a estudar os tecidos mortos para descobrir a natureza da doença que provocava a morte desses mesmos tecidos. E os médicos começaram a pensar nos homens como portadores de enfermidades e doenças — o que, em certos termos, eles [os médicos] próprios criaram por meio de alguns procedimentos médicos novos.

Os velhos curandeiros geralmente tratavam muito mais diretamente com o próprio paciente, e compreendiam a natureza de crenças e a importância primordial da sugestão. Muitas das suas técnicas foram adotadas devido ao valor psicológico que envolviam, com que o paciente apanhava uma "lavagem cerebral" bastante eficaz que o livrava das doenças que ele acreditava ter.

A presente profissão médica infelizmente é prejudicada pelas próprias crenças que edifica. Com frequência, ela atua como uma estrutura na qual a falta de saúde e a doença são não só aceites como normais, mas os conceitos que lhes servem de base, fortalecidos. Aqui tornamos a ter, como na psicanálise, um acordo tipo "brincadeira de escondidinhas," no qual tanto o médico como o paciente tomam parte.

Obviamente, ambos acreditam que precisam um do outro. Por trás disso está o padrão psíquico de crenças em que o paciente muitas vezes cede ao médico os poderes de conhecimento e sabedoria que as suas crenças lhe mostraram que ele não possui. Ciente disso, o paciente ainda deseja considerar o médico onipotente.

Sobre o paciente o médico muitas vezes projeta os próprios sentimentos de impotência diante do inimigo que combate. As interações continuam, com o paciente a tentar agradar ao médico, ou, na melhor das hipóteses simplesmente a mudar de um grupo de sintomas para outro. Com bastante frequência, o médico partilha da crença inabalável do paciente na má saúde e na doença. Não apenas isso, mas a profissão médica geralmente fornece projetos de doença, e o paciente, com igual frequência,

experimenta-os para ver se lhe servem. Isto não pretende dar a entender que a profissão médica não seja de grande auxílio e benefício, mas dentro do sistema de valores em que atua, grande parte da sua influência positiva é negada.

Por serem levadas em tão grande apreço, as sugestões dadas pelos médicos são objeto de particular atenção. A condição emocional do paciente é tal que ele aceita prontamente declarações feitas em tais circunstâncias, de modo menos criterioso do que o habitual. Designar e rotular "doenças" é um costume pernicioso que em grande medida nega a mobilidade intrínseca e a qualidade em constante mutação da psique expressa na carne. Dizem-lhes que têm "algo," que saído do nada os atacou e atacou os seus órgãos mais íntimos, porventura. Geralmente dizem-lhes que as vossas emoções ou crenças ou sistema de valores nada têm que ver com as tristes circunstâncias que os assediam.

O paciente, pois, em geral sente-se relativamente impotente e à mercê de qualquer vírus extraviado que possa surgir-lhe no caminho. A verdade é que vocês escolhem até mesmo o tipo de doença que vão contrair, de acordo com a natureza das crenças que nutrem. Vocês são imunes a doenças enquanto acreditarem que o são. Estas são afirmações bastante pragmáticas. O vosso corpo possui uma consciência dotada de integridade corporal repleta de energia e vitalidade. Essa consciência automaticamente corrige qualquer desequilíbrio, contudo, as crenças conscientes que albergam também afetam essa consciência corporal. Os vossos músculos acreditam no que vocês lhes transmitem sobre eles próprios, assim como todas as outras partes do vosso corpo físico.

Enquanto acreditarem que apenas os médicos os podem curar, será melhor que os procurem, porque na estrutura das vossas crenças eles são os únicos agentes que os podem ajudar. Contudo, o âmbito, é em si mesmo limitativo, e embora vocês possam ser curado de uma dificuldade, apenas irão substituí-la por outra enquanto as crenças que albergam os levarem a contrair problemas físicos.

Bem, o mesmo se aplica ao que é frequentemente chamado de cura espiritual. Se, pelo uso concentrado de energia psíquica o vosso corpo for curado por um terapeuta desses, vocês também estarão simplesmente a trocar uns sintomas por outros, a menos que alterem as vossas crenças iniciais (subjacentes). Bem, por vezes, um terapeuta ou um médico que seja eficaz no trabalho de cura, poderá mostrar-lhes, por conclusão lógica, que a energia da cura sempre esteve dentro de vós, e tal compreensão pode ser suficiente para lhes permitir mudar inteiramente as vossas crenças com respeito à saúde.

Nesse caso, vocês compreenderão que a vossa falta de saúde anterior era causada pela vossa crença. Se tiverem quaisquer problemas físicos, concentrem-se nas porções saudáveis do vosso corpo e nas funções que não se acharem comprometidas. Nas áreas saudáveis, as vossas crenças estão a trabalhar a vosso favor.

Conforme mencionei (na última sessão), os sons internos são extremamente importantes. Todos os átomos e todas as moléculas que compõem o vosso corpo têm a sua própria realidade num âmbito de valores sonoros que vocês não escutam fisicamente. Cada órgão do vosso corpo possui igualmente, pois, o seu valor sonoro único. Quando algo está errado, os sons internos encontram-se em discordância. Os sons de desarmonia tornaram-se parte dessa porção do corpo, em resultado do som interior das vossas próprias crenças e pensamentos. Por isso é vital que vocês não reforcem esses sons, repetindo as mesmas sugestões negativas para vós próprios. Sugestões verbais são traduzidas em som interior, que passam pelo vosso corpo mais ou menos da mesma maneira que certos tipos de luz.

Enquanto vocês forem criaturas físicas, as vossas percepções precisam ser orientadas em larga medida para o físico. Mas até mesmo os vossos corpos existem em termos diferentes do que vocês geralmente supõem. Vocês percebem-nos como objetos, dotados de volume e compostos de ossos e carne. Eles também possuem "estruturas" de som, luz e propriedades eletromagnéticas que vocês não percebem. Isso está tudo ligado à imagem física que vocês conhecem. Qualquer deficiência física se mostrará inicialmente nessas outras "estruturas."

O som, a luz e os padrões eletromagnéticos dão força e vitalidade à forma física que vocês reconhecem. Eles possuem uma mobilidade maior do que o corpo físico, e são até mais suscetíveis aos padrões de mudança dos vossos próprios pensamentos e emoções. Eu disse-lhes que os pensamentos são traduzidos nesse som interior, mas além disso os pensamentos sempre procuram materializar-se. Como tal, eles são imagens incipientes, são coletores de energia. Constroem a sua própria forma embrionária até que ela se traduza, de uma forma ou de outra, no físico.

As imagens mentais são, pois, extremamente potentes, na combinação do som interior e os seus efeitos com uma imagem mental clara que buscará a forma física. A vossa imaginação acrescenta poder motivador e propulsor a tais imagens, e assim descobrirão que muitas das vossas crenças são entretidas por vós de um modo visual interior. Revelar-se-ão associadas a imagens mentais. Uma dessas imagens poderá representar uma crença em particular, ou diversas. Se fizerem uma lista das vossas crenças, descobrirão que algumas dessas imagens lhes acodem à mente. Observem-nas como se observassem um quadro que tivessem pintado. Se não gostarem do que virem, então alterem conscientemente o quadro na vossa mente. Essas imagens são interiores; contudo, como fazem parte das vossas crenças, vocês também as verão exteriorizadas na vossa experiência.

Deixem que lhes sugira um exemplo muito simples. Têm p dedo do pé a doendo. De vez em quando vêem-no com clareza na vossa mente. Talvez olhem para o dedo com mais frequência do que seria normal, e talvez até apontem, em meio à multidão, pessoas que tenham dificuldade de andar. Tais pessoas normalmente haveriam de lhes passar despercebidas, mas, de repente, o mundo parece estar a girar em torno de dedos doridos.

Estamos a tentar provar um aspeto a respeito de uma crença já tornada física. Mas se vocês continuarem com essa concentração, o dedo não irá sarar ou poderá até mesmo piorar. Subjacente a isso, obviamente, estaria a crença que provocou a dificuldade; mas uma vez que tenham suscitado uma série de sintomas, precisarão ter muito cuidado para não começarem a perspetivar o vosso campo de realidade a partir disso. Quando o fazem, acrescentam imagens tanto externas como internas que reforçam a condição.

Existe luz, pois, que vocês não percebem com os olhos físicos, tal como existem sons que vocês não escutam com os vossos ouvidos. Eles se combinam-se entre si para formar mentalmente a imagem física que vocês veem, pelo que precisam trabalhar de dentro para fora. As vossas crenças são a vossa paleta, para voltar a usar a analogia da pintura. Os vossos pensamentos fornecem o esboço geral da realidade que vocês experimentam fisicamente. As vossas emoções preenchem os moldes com luz. A vossa imaginação forjam tudo isso numa coisa só.

O som dos vossos pensamentos interiores é o meio que vocês realmente usam. Contudo, isto é muito mais do que uma analogia, porquanto em termos simples, explica muito claramente a maneira pela qual as vossas crenças formam a vossa realidade. Em ocasiões de silêncio, a repetição de "O-O-O-O-O-M-M-M- M-M" pronunciada devagar, mentalmente ou em voz alta, ajudará a harmonizar a vossa condição física geral. Os sons encerram em si um ímpeto rumo à energia e ao bem-estar, como explicarei em pouco tempo.

O corpo não reage tanto ao som físico como aos sons interiores nos quais se traduzem os sons físicos. Conforme mencionei (nas últimas duas sessões), ele também reage a sons que não têm equivalentes físicos. Os cromossomas possuem certas propriedades na sua estrutura que precisam ser ativadas por valores internos sonoros específicos. Se esta ativação não ocorrer, os "atributos" latentes nos cromossomos permanecerão como tal. Existem cadeias de influência que, na verdade, são compostas de valores internos de som que tecem, por assim dizer, os entrelaçados complexos tanto dos genes como dos cromossomas.

Estou a falar assim lentamente para explicar da maneira mais simples possível.

("Sim." Ver a definição de genes e de cromossomos na sessão 610, Capítulo Um.)

Esses valores sonoros são literalmente entrelaçados num padrão eletromagnético. Os sons entrelaçam-se (a gesticular) e ajudam a formar esse padrão. A atividade das células dentro do corpo também provocam o que se poderá chamar de explosões minúsculas de som interno. Os padrões eletromagnéticos e internos do som são impingidos por certos tipos de luz. Juntos, eles formam o protótipo sobre o qual, e do qual, é formado o corpo físico.

Quando vocês criam uma imagem mental, ela é composta das mesmas propriedades que acabo de mencionar. Do mesmo modo, uma imagem mental é, pois, um padrão de

som interno com propriedades eletromagnéticas imbuídas de certos valores de luz. Num certo sentido — muito real, aliás — a imagem mental é matéria incipiente; e qualquer estrutura assim composta, que combine os valores eletromagnéticos do som e da luz, automaticamente procurará reproduzir-se na existência física ou materialização. Existe, pois, uma conexão definida entre a natureza de tais imagens e a maneira na qual o vosso próprio corpo é composto.

Os eletrões, os átomos e as moléculas (1) possuem todos os seus valores internos e independentes, de som e luz. Quando as mensagens saltam nas suas extremidades nervosas, (2) produzem sons bem definidos. É muito difícil explicar isto, mas existe luz "invisível" e sons inaudíveis que lhes afetam o corpo e ajudam a formar padrões em volta dos quais ele emerge constantemente. O corpo é obviamente continuamente criado durante a vossa vida atual (para usar os vossos termos). Ele não é um mecanismo uma vez criado para depois precisa se arranjar sozinho. Contrariamente ao que afirmam muitas escolas de pensamento, não lhes foi dada uma certa quantidade de "força vital" ao nascerem, que vão usando pelo decurso da vida.

Os átomos e moléculas que existem em vós estão literalmente a morrer e a ser inteiramente substituídos a toda a hora. Vocês estão a ser fisicamente criados a cada instante. O corpo reage a sons externos e a estímulos que lhe são conduzidos pelos sentidos físicos. Esses padrões de reação podem ser claramente demonstrados. Contudo, eles são tudo o que é possível observar presentemente, de entre uma gama de interações muito maior que também ocorre. Os átomos e as moléculas que compõem as vossas células e a vossa carne, por exemplo, não reagem aos sons físicos que vocês escutam, nem aos padrões de luz que os vossos olhos físicos percebem. Em momentos de perigo, todo o vosso corpo precisa ser capaz de se mover com rapidez. O sistema hormonal precisa reagir com grande ligeireza, e por vezes mudar por completo o equilíbrio do momento anterior. Os músculos precisam estar imediatamente alertas, e todo o corpo suficientemente flexível para reagir num todo. Isso inclui cada órgão e a mais ínfima porção.

Assim, vocês estão no meio de uma rua e de repente vêem-se prestes a ser atropelados por um carro. Aparentemente, ele surgiu do nada. As células que compõem os vossos intestinos, o vosso coração, os vossos músculos, obviamente não veem o carro como "vocês" o veem. Entretanto, todo o sistema deve ser instantaneamente ativado, e a informação que "vocês" percebem precisa ser traduzida em termos que energizem cada porção do vosso corpo.

(1) Existe uma progressão constante na complexidade que envolve os três. Os eletrões são partículas negativamente carregadas que circundam um núcleo sobre o qual existe um número igual de cargas positivas; juntos, elas formam um átomo; grupos de átomos combinam entre si para formar moléculas.

(2) Seth diz-nos no Capítulo 19 do Seth Speaks: "Estruturas moleculares enviam as suas próprias mensagens e, a menos que vocês estejam em sintonia para as perceberem, elas podem ser interpretadas como barulho sem sentido."

Isso é feito traduzindo estímulos externos em estímulos internos, contudo os portadores físicos da informação são tudo o que os cientistas ou médicos conseguiram acompanhar até agora. As interações mais expressivas não foram percebidas, e a verdadeira história da decodificação de tais mensagens não foi compreendida.

Os nervos são igualmente compostos do mesmo tipo de estruturas internas mencionado anteriormente (neste capítulo), ao redor do que... ou melhor, das quais são formados os nervos físicos. No sistema nervoso as mensagens exteriores são decodificadas e traduzidas em informação interior. Isto é, são decodificados em termos do som, luz e padrões eletromagnéticos internos abordados anteriormente. Por sua vez transformam-se em informações utilizáveis, mesmo em termos de átomos e moléculas que compõem as células. O lapso físico que ocorre entre uma mensagem incidente e o seu destino pretendido não tem lugar nesses outros níveis. A "mensagem interior" chega ao seu destino à frente da mensagem física.

Quando o organismo reage, os padrões internos já reagiram, e isso deve preceder, e sempre precede, qualquer resposta física a estímulos. Consequentemente, o padrão corporal invisível, composto dessa luz, desse som e das propriedades internas, reage primeiro e, na verdade, inicia a resposta física posterior. Sempre se verifica esta transmissão de estímulos externos. O lapso percebido pelos cientistas é, naturalmente, o físico (debruçando-se para frente, mão nos olhos fechados), causado pelo "tempo" que a mensagem leva a chegar às extremidades nervosas. (1) A tradução interna, entretanto, é instantânea.

Agora voltem, na vossa mente, à situação da iminência do acidente. Esse acontecimento

com o carro, o seu motorista e a vossa própria posição precária, existe como uma outra estrutura ao lado daquela que vocês veem fisicamente. Ele também - o acontecimento — existe nos termos referidos antes, numa realidade composta de luz invisível, som inaudível e padrões eletromagnéticos.

Conscientemente, vocês reagem às informações dos sentidos físicos: o barulho, talvez o guincho dos pneus, o choque visual de ver o carro tão próximo, mas toda a realidade interna dessa cena ou evento é instantaneamente "reconhecida" pelo que chamo os vossos sentidos internos. Esses respondem aos padrões internos de que já falei. As informações dos sentidos físicos são levados através dos nervos com os lapsos de tempo necessários que precisam ocorrer. Isso representa o limite do espectro temporal da percepção. Por vocês serem criaturas de carne e osso, os aspetos interiores da percepção precisam ter as suas contrapartidas físicas. Porém, uma percepção material e uma resposta corporal seriam impossíveis se não fosse por essas redes internas.

Entretanto, antes de verem qualquer coisa fisicamente, vocês fazem-no por intermédio desses corredores internos. A percepção interna ativa a externa. Quando experimentam movimento ou atividade, ocorrências ou fenômenos físicos, está a tornar-se conscientes da cauda de uma longa "série" de compreensões interiores. Estou a dizer que todas as

ocorrências externas, incluindo o vosso próprio corpo mais as suas entranhas, todos os objetos, todas as materializações físicas, são as estruturas exteriores de estruturas interiores compostas de som interior e luz invisível, entrelaçados em padrões eletromagnéticos.

Subjacente à percepção temporal, pois, todo objeto e toda ocorrência existem nesses termos, em padrões que interagem uns com os outros. No nível físico, vocês parecem estar separados de tudo o que não sois vós próprios. Isso não é verdade, mas na vossa existência do dia-a-dia parece sê-lo, e assim vocês geralmente aceitam essa suposição como dado adquirido.

No nível interno sobre o qual estive a falar, todos os acontecimentos e objetos se acham associados. Qualquer movimento ou mudança num, afetará os demais. Vocês reagirão fisicamente e reconhecerão algumas dessas alterações, como no exemplo da iminência do acidente. Mas estejam ou não conscientes dessa atividade, ela muda o ambiente interno do vosso corpo através desses corredores internos.

Os vossos próprios pensamentos e crenças, por possuírem o mesmo tipo de realidade interna, também transformam os ambientes internos dos demais. A iminência do acidente referido era uma ocorrência física, mas, inicialmente, era mental. Ela existiu nessa realidade não-temporal, mesmo antes de se materializar fisicamente, de ser percebida, e de provocar uma reação.

Ele foi impulsionado da realidade interior para a realidade exterior por meio de crença, emoção e imaginação. Como vocês não podem vê-las, poderá parecer-lhe que essas qualidades não sejam tão reais como, digamos, um objeto. Fisicamente vocês podem apenas ver os resultados de uma emoção, por exemplo. Não podem pegar-lhe nas mãos, como se fosse uma pedra.

As ideias representam o vosso objetivo psíquico. Elas geram emoção e imaginação que, por sua vez, ativam os padrões internos. Elas são a força motriz da ação, o meio pelo qual todos os eventos internos são exteriorizados. Elas são energia formada e direcionada, formulações de padrões de realidade internos e externos. Fazem parte da força criativa da qual brotam todas as realidades. Uma vez mais, esbarramos com dificuldades na explicação, simplesmente por existirem tão poucos equivalentes verbais para o que estou a tentar dizer.

A imaginação e as emoções são as formas mais concentradas de energia que vocês possuem enquanto criaturas físicas. Qualquer emoção intensa carrega em si muito mais energia do que, digamos, a energia necessária para enviar um foguete à lua. Em vez de impulsionarem um foguete físico, por exemplo, as emoções enviam pensamentos, a partir dessa realidade interior através da barreira que existe entre o não-físico e o físico, rumo ao mundo "objetivo" — uma proeza e tanto e uma que é constantemente repetida.

Um aparte para vocês: Agora, vejam só, posso falar no tempo ou fora dele.

O corpo fisicamente vivo, as suas atividades e o seu estado são dirigidos pelas crenças da mente consciente. O corpo, como explicado neste capítulo, possui também contrapartes "invisíveis", compostas por propriedades eletromagnéticas e qualidades interiores de som e luz.

Estas estruturas invisíveis precedem o surgimento do corpo físico. Continuam a existir após a morte do corpo. Assim, embora durante a vida a condição do corpo seja dirigida pela mente consciente, a ideia ou padrão mental para o corpo já existia antes de a mente consciente se ligar ao cérebro físico. Os genes e os cromossomos não contêm por acaso informações codificadas tão precisas quanto necessárias. Esses dados são-lhes impressos a partir do interior. A identidade existe antes da forma. Poder-se-ia dizer que a identidade, existente numa dimensão totalmente diferente, planta a semente no meio da realidade física a partir do qual surgirá a sua própria existência material. O eu interior forma, portanto, primeiro, a estrutura corporal "invisível", que "mais tarde" surgirá em carne. No momento desta sementeira mental, a mente consciente — nos vossos termos — ainda não está ligada ao cérebro, que ainda não se formou fisicamente. A ideia do corpo é mantida e tornada física por uma mente consciente.

A consciência, então, não depende da percepção física, embora esta requeira uma consciência imersa numa forma material. Apesar de a consciência física ser filtrada pelo corpo, normalmente não estais cientes de tipos não-corpóreos de consciência por causa desse mesmo processo. A estrutura geral, as propriedades e as características do corpo existem, portanto, antes da sua formação. De forma simples, escolheis antecipadamente o tipo de corpo que habitareis e moldareis. Pode parecer-vos que não tendes controlo consciente sobre o estado do vosso corpo ao longo da vida — quanto mais antes do nascimento. Fostes ensinados a acreditar que existe pouca ligação entre os vossos pensamentos e as atividades do vosso corpo.

Um homem que acredita sofrer de problemas cardíacos acabará, através da sua própria ansiedade, por afetar o funcionamento do seu sistema "involuntário", até que o coração fique realmente danificado, se essa crença não for corrigida. A mente consciente dirige os chamados sistemas involuntários do corpo — e não o contrário. Nenhuma ideia afeta insidiosamente o vosso sistema involuntário sem que esteja em consonância com as vossas crenças conscientes. Mais uma vez: não adoeceireis se acreditardes que estais bem — mas poderão existir outras ideias que vos levem a acreditar na necessidade da má saúde.

Não tendes consciência de como o corpo realiza as suas inúmeras funções involuntárias. A mente consciente não conseguiria lidar com tanta informação, mas essas funções espelham perfeitamente as vossas ideias e crenças conscientes. Como referi também (na 614ª sessão, no Capítulo Dois), a mente consciente não está, na sua essência, desligada do eu interior nem das fontes internas de conhecimento que lhe estão disponíveis. A mente consciente não é sequer um evento fixo; representa diferentes porções do eu interior que "emergem" num dado momento. Dentro da estrutura básica do corpo escolhido antes do nascimento físico (por razões que serão discutidas mais adiante), o indivíduo tem total liberdade para criar uma forma

perfeitamente saudável e funcional. No entanto, essa forma é um espelho de crenças, e irá materializar com precisão na carne as ideias sustentadas pela mente consciente.

(A entrega da Jane era muito séria e algo intensa. Inclinou-se para a frente e bateu na mesa de café entre nós, com os olhos muito abertos e escuros.)

Essa é uma das funções primordiais do corpo. Um corpo doente está, portanto, a cumprir essa função à sua maneira, tão bem quanto um corpo saudável. É o vosso sistema de feedback mais íntimo, que se transforma conforme o vosso pensamento e experiência, apresentando-vos na carne a réplica física do vosso pensamento. Assim, é inútil zangar-se com um sintoma ou criticar o corpo pela sua condição, quando este vos está a mostrar a versão corporal do vosso pensamento — como sempre foi suposto fazê-lo. O vosso ambiente e a vossa experiência no mundo físico também vos fornecem esse tipo de retorno. É tão inútil criticar o ambiente ou a experiência como é criticar o corpo — pelas mesmas razões.

Quando ideias como estas são apresentadas, parece muitas vezes que o ideal seria alcançar, nos vossos termos, a perfeição — um “paraíso na Terra” — um estado em que todos seriam saudáveis, ricos e sábios.

(Neste momento, o Seth pediu-me que abrisse uma cerveja para a Jane. “Ainda não lhe quero dar uma pausa”, acrescentou — o “lhe” referindo-se à entidade masculina da Jane, Ruburt. Era evidente que a Jane estava num transe profundo. A nossa casa estava a tornar-se ruidosa, mas ela não demonstrava qualquer sinal de incómodo. Em vez disso, sentava-se calmamente à espera que eu pegasse no meu bloco de notas...)

Estais, contudo, na existência física a usar o corpo como meio de aprendizagem e expressão. Cada um de vós é único. (Pausa.) Muitos de vós, por razões pessoais, seguem caminhos que não envolvem um desenvolvimento equilibrado de capacidades ou uma imagem geral harmoniosa, por exemplo — mas escolhem expressar e experimentar certas qualidades em detrimento de outras. Um percurso desses, na realidade física, não vos apresentaria nada semelhante a uma imagem equilibrada de perfeição.

Mais à frente neste livro falaremos de outros tipos de existência nos quais também estais envolvidos; e estes, até certo ponto, influenciam as vossas intenções e propósitos na vida física tal como agora a compreendeis. Se todas as vossas crenças — não apenas as “felizes” — não se materializassem, nunca compreenderíeis completamente, ao nível físico, que as vossas ideias criam a realidade. Se apenas as vossas crenças “positivas” se tornassem realidade, nunca entenderíeis claramente o poder do vosso pensamento, pois não experienciariam na totalidade os seus resultados físicos.

A mente consciente existe antes da vida material e depois dela. Na existência corporal, está entrelaçada com o cérebro, e durante a vida física as vossas percepções terrenas — o vosso foco preciso e constante dentro do vosso sistema específico de espaço-tempo — dependem dessa aliança subtil. Antes do nascimento físico, então,

formais um conceito mental do corpo que tereis. Essa imagem é impressa na matéria da seguinte forma: sintonizais com uma dimensão altamente específica da realidade. Formais uma estrutura física que terá existência dentro dessa área de concentração intensa, que terá validade e atualidade — que ganhará vida dentro dessas “frequências” *(de forma muito enfática)*.

É neste ponto que surge a aparente divisão do eu, pois na vida física a mente consciente tem de estar ligada ao cérebro — e, em termos de tempo, esse órgão tem de crescer e desenvolver-se. Por isso, toda a vossa consciência não pode estar fisicamente desperta. A parte que tem de “esperar” pelo desenvolvimento do cérebro é aquela a que chamais, na vida, de “mente consciente”.

As outras porções podem ser chamadas de o *eu interior*. Agora, todo esse eu interior não pode ser totalmente expresso, mesmo com a sua ligação ao cérebro, pois o cérebro precisa de filtrar a percepção através do aparato físico. Podes fazer uma pausa. Por causa do barulho e das distrações na casa, mantive o Ruburt em transe durante mais tempo — assim é mais fácil.

(O transe de uma hora da Jane tinha-se de facto aprofundado consideravelmente. “Meu Deus, estive mesmo fora,” disse ela, tentando manter os olhos abertos. Acabou por desistir e recostar-se na sua cadeira de baloiço. “Estás cansado de escrever?” — perguntei. Ela respondeu que não.

“Bem, então acho que vamos continuar,” disse. Tirou os óculos. O Seth voltou passados alguns instantes. Assim que ele apareceu, os olhos da Jane abriram-se completamente, e o seu comportamento voltou a ser animado e intenso. Retomámos às 10:10.)

O cérebro, com as suas ligações corporais, tem de lidar com os lapsos de tempo que a percepção sensorial implica inevitavelmente. O funcionamento interno do corpo, para ser consciente, teria de lidar com sequências temporais que apresentariam à consciência sintonizada fisicamente deduções e cálculos “matemáticos” demasiado numerosos para serem processados. Por exemplo, teria de acompanhar conscientemente todos os músculos, nervos, órgãos, células, moléculas e átomos enquanto manipulava o corpo no espaço e no tempo.

Por isso, ocorre uma aparente divisão, na qual uma porção da mente consciente invisível está ligada ao cérebro físico, e outra parte está livre dessa ligação. Essa segunda parte constitui aquilo a que chamais o sistema involuntário do corpo.

Mais uma vez, é importante compreender que toda reação física começa com uma reação não física a um estímulo. Existe uma comunicação constante e uma interação contínua entre as áreas da consciência ligadas ao cérebro e aquelas que não estão. Os *propósitos mais profundos* da consciência envolvida “circulam” e, por vezes, surgem na consciência unida ao cérebro. As informações provenientes dessas fontes mais profundas do eu, ao chegarem às áreas ligadas ao cérebro, serão interpretadas de acordo com as crenças dessa parte do eu mais focada na realidade física.

Em certa medida, esses dados internos serão coloridos pelas crenças atuais dessa parte do eu que está em contato direto com o mundo físico. No entanto, essas crenças também estão a ser constantemente analisadas e observadas pelo eu interior.

E agora, sugiro que termine a sessão —

(“Está bem,” disse eu, um pouco surpreendido.)

— mas já temos uma boa parte do material. Por isso (sorri) conta as tuas bênçãos.

(Término às 22h27. A Jane emergiu lentamente de um estado de dissociação profunda. O final algo abrupto da sessão deveu-se, segundo ela explicou depois, ao facto de já estar a ficar cansada. Esta foi, de facto, a conclusão do Capítulo Cinco.)

O CORPO DAS VOSSAS CRENÇAS E A ESTRUTURA DE PODER QUE POSSUI

Capítulo 6

Vocês vivem literalmente no corpo das vossas crenças. Vocês percebem por meio do corpo das vossas crenças. As crenças que têm podem incrementar a visão que têm ou diminuí-la. Elas podem incrementar ou reduzir a vossa audição ou qualquer função sensorial. Se, por exemplo, vocês acreditarem que depois de um certo tempo de vida a vossa audição começa a diminuir, então isso irá acontecer. Vocês começarão a usar essa faculdade cada vez menos, e a transferir inconscientemente a vossa atenção para outros sentidos, a fim de compensar, dependendo cada vez menos dos vossos ouvidos, até que as próprias funções se atrofiam.

As funções, nesse particular, são hábitos. Vocês simplesmente esquecem-se de como ouvir adequadamente, ao seguirem a vossa crença. Todas as pequenas manipulações necessárias à audição são inconscientemente reprimidas. A deterioração física então realmente sucede, só que ela ocorre depois — não antes.

O mesmo tipo de desenvolvimento pode ocorrer em quase qualquer categoria física. Geralmente, isso envolve mais que uma crença. Paralelamente à crença de que a visão vai soçobrar, talvez tenham a crença já mencionada de que a vossa audição irá diminuir, e essas duas ideias podem igualmente ser reforçadas pela crença de que a idade faz de vós menos pessoa, transformando-os num indivíduo que já não pode lidar com as necessidades do dia-a-dia. A crença, como podem ver, operaria no sentido de garantir a materialização desse estado.

Por outro lado, vocês podem acreditar que a sabedoria aumente com a idade, que a compressão de vós próprios traz uma paz de espírito não conhecida antes; que a perspicácia mental é na verdade muito mais capaz de avaliar o ambiente, e que os

sentidos físicos apreciam muito melhor os estímulos. E assim, essas condições serão experimentadas na vossa experiência física. Em si mesmo, o aparelho físico, seguindo as vossas crenças, continuará numa condição saudável.

Vocês precisam entender, repito, que as vossas ideias e pensamentos não existem como fantasmas ou sombras, imagens sem substância. Eles são realidades de natureza eletromagnética e afetam o vosso bem-estar físico, sendo automaticamente traduzidas na vossa carne e na vossa experiência pelo vosso sistema nervoso.

A vossa mente consciente tem o propósito de avaliar a realidade física e de os ajudar a traçar o vosso curso no universo corpóreo de que atualmente vocês fazem parte. Outras porções do vosso ser, conforme já foi mencionado, dependem de vós para isso. Toda energia que está à disposição do vosso eu interior concentra-se, pois, em produzir os resultados solicitados pela vossa mente consciente.

O poder efetivo que têm de ação segue as linhas ditadas pelas vossas crenças. Acreditar na vossa própria fraqueza é negar a vós próprios o poder de ação. Aceitar de modo acrítico todas essas crenças é, na melhor das hipóteses, conformar-se com uma barragem de informações conflituosas que embaraçam as linhas claras da ação e do poder. Exigências e análises contraditórias são então enviadas ao vosso eu interior, que, por meio de diversos métodos, tentará dizer-lhes que algo está errado. Crenças de natureza similar atraem-se mutuamente, porquanto estão sujeitos a procurar uma consistência no vosso comportamento e na vossa experiência.

Precisam aprender a lidar com as vossas crenças diretamente, ou serão forçados a lidar com elas indiretamente — reagindo-lhes, sem terem consciência disso, na vossa experiência física. Quando vocês protestam contra um ambiente, ou uma situação ou condição desfavorável, basicamente — e sublinhem a frase que se segue — vocês não estão a agir independentemente, mas praticamente a reagir quase que às cegas. Estão a reagir a eventos que parecem suceder-lhes, e sempre em resposta a uma dada situação.

Para agir de modo independente, vocês precisam suscitar o efeito que desejam que ocorra fisicamente (de modo enfático), criando-o no vosso próprio ser. Isso é conseguido pela combinação da crença, emoção e imaginação, moldando-as no quadro mental do resultado físico desejado. Naturalmente, o resultado desejado ainda não se concretizou, caso contrário não precisariam instaurá-lo; não adianta, pois, dizer que a vossa experiência física parece contradizer o que estão a tentar fazer.

Por as ideias e as crenças terem esta realidade eletromagnética, a constante interação de crenças fortemente contraditórias pode causar grandes bloqueios de poder, impedindo que o fluxo de energia interior se exteriorize. Por vezes, ocorre uma polarização. Crenças não assimiladas, ideias não examinadas, podem parecer adotar vida própria e dominar eficazmente certas áreas da atividade.

Não faz muito tempo, a Jane teve uma demonstração da natureza e do poder das crenças. Ela recebeu o telefonema de um homem que vive num outro estado, a solicitar uma marcação. Sem saber por quê, a Jane sentiu o impulso de receber o homem, e aceitou fazer uma marcação. A visita chegou ao aeroporto com a mulher. Ele era um exemplo vivo do efeito de crenças não examinadas, uma personificação forte e no entanto, agoniada, do que pode acontecer quando um indivíduo permite que mente consciente negue as suas responsabilidades — i.e., quando uma pessoa fica com medo da sua própria consciência.

Ali estava um jovem cujas crenças tinham vida própria, enquanto ele se mostrava relativamente impotente. Nenhum esforço havia sido feito para reconciliar crenças diretamente opostas, até que a própria personalidade se polarizou literalmente.

Estávamos diante do que se poderia chamar de exemplo clássico de dupla personalidade. Estou aqui a falar sobre isto por o caso ilustrar muito bem a natureza e o poder das crenças e os conflitos que podem surgir quando uma pessoa não aceita responsabilizar-se pelos seus próprios pensamentos. Este não é um caso comum, mas, em certa medida, essa divisão ocorre física ou mentalmente quando os conteúdos da mente consciente não são examinados.

Ao entrar, o homem mostrou-se agressivo e hostil. Tendo solicitado ajuda, ele mostrava detestar-se pela debilidade que acreditava estar na causa dessa necessidade. Olhou ameaçadoramente para a nossa amiga Jane, com grande veemência, projetando toda a energia que tinha às suas ordens a fim de mostrar que não se deixaria intimidar, e que se alguém ia estar no controle da situação, era ele. Falou sobre outra personalidade muito mais poderosa que a dele — embora, disse, pudesse forçar uma multidão de cento e cinquenta pessoas a seguir as suas ordens. Contudo, essa outra personalidade teve origem numa outra galáxia, e viera como amigo para ajudá-lo e protegê-lo. A seu mando, disse ele, esse amigo invisível matara um advogado. O advogado não só não compreendera a situação, de acordo com a história, mas ofendera o homem de quem estamos a falar. Chamaremos o homem de Augusto.

Para começo, Augusto foi criado na crença de que o eu interior é perigoso, e de que as pessoas reagem por causa dos conflitos interiores sobre os quais têm pouco controlo consciente. Ele acreditava que a personalidade individual era relativamente incapaz de compreender a si própria e que se encontrava precariamente só e indefesa, com um abismo maléfico por baixo e um Deus (com “D” maiúsculo) inalcançável por cima, frio, justo, mas nada compassivo.

Ele sentia-se confuso num mundo de opostos. Aceitava indiscriminadamente crenças conflituosas. A mente consciente sempre tentará fazer sentido das suas crenças, juntá-las em padrões e sequências. Geralmente organiza as ideias de um modo tão racional quanto possível, dispensando as que parecem contradizer o sistema geral das suas crenças. Augusto aprendera a temer os próprios pensamentos, e a evitar toda análise pessoal. Assim, as crenças ou ideias que o amedrontavam não eram enfrentadas, mas

eram logo afastadas para cantos da mente consciente, onde inicialmente ficavam relativamente inofensivas.

Com o passar do tempo, o número de crenças não examinadas e amedrontadoras foi se acumulando. As ideias e as crenças alimentam-se a si próprias. Existe nelas um ímpeto para o crescimento, o desenvolvimento e a realização. Ao longo dos anos, dois sistemas opostos de crenças passaram a competir pela atenção do Augusto. Ele acreditava estar inteiramente impotente enquanto indivíduo e que, independentemente de todos os seus esforços, acabaria em nada e passaria despercebido.

Ele sentia não ser amado, e que não era digno de amor. Ao mesmo tempo, deixava a mente vagar consciente e, para compensar, via-se como todo-poderoso, a desdenhar dos outros seres humanos e a ser capaz, de maquinizar grandes vinganças contra eles pelo facto de não o compreenderem. Numa linha de crenças dessas, ele era capaz de fazer qualquer coisa -- curar os males da humanidade, caso o desejasse, ou negar essa cura ao mundo, a fim de o castigar.

Bem, todas essas ideias eram bem conscientes, mas ele as mantinha em grupos separados. A mente consciente, repito, tenta conseguir integridade e uma unidade geral, alinhando as suas crenças por algum tipo de sistema consistente. Quando crenças opostas e diretamente contraditórias são mantidas por um período de tempo e pouco é feito para as reconciliar, inicia-se uma “batalha” dentro da própria mente consciente.

Como são as crenças da mente consciente que regulam os movimentos involuntários do corpo e todo o sistema físico, é óbvio que as crenças contraditórias estabelecem reações e desequilíbrios físicos. Antes das crenças opostas de Augusto se alinharem em campos separados, por assim dizer, o seu corpo sofria um tumulto contínuo, com mensagens contraditórias enviadas o tempo todo ao sistema muscular e ao coração. O sistema hormonal estava em oscilação e até a sua temperatura física variava drasticamente.

Como ideias similares se atraem, tanto eletromagnética como emocionalmente, a mente consciente encontrou-se com dois sistemas de crenças totalmente contraditórios e duas imagens de si própria. Para proteger a integridade da estrutura física, a mente consciente do Augusto dividiu-se nitidamente. As mensagens enviadas ao corpo de minuto a minuto, já não se mostravam baralhadas.

A parte do Augusto que se sentia poderosa e alienígena, personificou-se. Quando o Augusto se sentia ameaçado, a mente consciente convertia-se, aceitando como procedimento operativo o sistema de crenças no qual Augusto se via como todo-poderoso, seguro — só que alienígena. Esta parte das suas crenças e essa imagem particular que tinha dele próprio, apoderaram-se, pois, da sua mente consciente e tornaram-se no que aqui designaremos por *Augusto Alternativo*. Quando o Augusto alternativo assumia a liderança, o corpo físico não só ficava forte e poderoso, mas era capaz de façanhas físicas que ultrapassavam as do Augusto. O Augusto alternativo

acredita que o seu corpo é praticamente invencível, e, a acompanhar essa crença, realmente o corpo demonstra um desempenho muito melhor.

O Augusto alternativo acredita ser um alienígena. Neste caso, a análise racional — por precisar haver uma — é a de que ele é um ser de outro planeta, de outra galáxia, na verdade. O seu propósito neste caso é muito claro e simples: é o de ajudar o Augusto a usar o seu poder a seu próprio favor, recompensando os seus amigos e aterrorizando os seus inimigos. O Augusto acredita profundamente precisar de um tipo de ajuda desses.

Ora bem, isso é uma divisão da mente consciente, que não tem origem no eu interior. Quando o Augusto alternativo assume o controle, ele é muito consciente. Ele simplesmente encara a realidade física através de um sistema de crenças inalterável. As mensagens enviadas ao corpo não são minimamente contraditórias. O corpo fica sob excelente controle.

Os ânimos do Augusto, naturalmente, resultaram diretamente das ideias que ele estava a nutrir. Era essa incessante alternância de estados exacerbados de exaltação e de poder para os de sensação de impotência e depressão que o corpo não podia tolerar, por causa das vastas alterações em que implicavam. O Augusto prevalece por períodos mais longos de tempo, pois suas ideias de inutilidade (nos vossos termos) terem sido adotadas antes; mas pior ainda, são reforçadas pelo contraste patente entre ele e o Augusto alternativo.

O Augusto alternativo por vezes chega a prevalecer por uma semana. Ele faz todas as coisas e diz todas as coisas que o Augusto adoraria fazer e dizer, mantendo apenas certas salvaguardas. O Augusto, porém, não fica literalmente inconsciente durante esse tempo, tendo bastante consciência das atividades e realizações efetuadas por ação do outro. Mais uma vez, esse é um jogo de escondidas no qual a chamada mente inconsciente é, de certa forma, inocente. O Augusto alternativo pode, pois, fanfarronar e encolerizar-se, mentir e enganar, reivindicar os seus direitos, mostrar o desprezo que sente pelas pessoas e absolver o Augusto de toda a responsabilidade.

Agora, não existe nada de maligno na natureza de Augusto alternativo. Em círculos Espiritualistas, porém, ele certamente seria interpretado como um espírito ou guia maligno. A sua natureza é protetora. As ideias e crenças básicas que foram personificadas no seu ser, que se tornaram no seu ser, formaram-se para proteger o Augusto das ideias destrutivas que lhe foram inculcadas na infância, para combater as crenças de impotência e de futilidade. Nessa medida, elas foram acrescentadas às ideias originais numa idade vetusta; pelo que foi do conceito infantil de um ser poderoso que surgiu o Augusto alternativo. Quanto maiores as sensações de fraqueza, pois, maiores as sensações compensatórias de poder e força — mas sem qualquer tentativa de reconciliação consciente.

A mãe do Augusto notou apenas que o filho parecia muito instável. O Augusto alternativo não se apresentou manifestamente como uma “outra personalidade” óbvia

senão até depois do casamento, quando as exigências da paternidade e do sustento da família recaíram sobre ele e não conseguiu enfrentá-las. As suas crenças que tinha na própria inutilidade impediram-no de usar as suas capacidades, ou até de seguir, com persistência, um caminho de ação eficaz. Foi aí que Augusto alternativo começou a firmar-se — até da própria mulher do Augusto.

À sua própria maneira, Augusto alternativo provar-lhe-ia que estava casada com um homem incomum e poderoso, um paradigma de virilidade e de força; porém, para isso, o Augusto precisava aparecer-lhe como Augusto alternativo. Isso prosseguiu por algum tempo. O Augusto primeiro desenvolveu uma terrível dor de cabeça a seguir ao que, esse alienígena do espaço exterior se manifestou: o macho dominante que o Augusto não era.

Aqui, porém, a “ilusão” produziu certas dificuldades. Não apenas Augusto alternativo era mais promíscuo sexualmente, como o Augusto, comparado com ele, parecia insípido. Originalmente, o propósito de Augusto alternativo era o de ajudar o Augusto. É verdade que as condições exóticas extravasaram, conferindo um certo algum charme ao Augusto, quando o Augusto alternativo se ausentava por um tempo, mas o contraste era ostensivo demais, óbvio demais. O Augusto, ainda a personalidade primária, foi ficando cada vez mais medroso. Ele sabia que, pouco a pouco, Augusto alternativo estava a resistir ao seu propósito, exibindo-se, e que precisava desaparecer.

Na verdade, depois que o Augusto alternativo obviamente “se apossou” do corpo do Augusto, toda a família ficou a par do facto. A esposa começou a anotar o que era feito e dito. Quando essas coisas eram mais tarde relatadas ao Augusto, as mentiras e as fraudes tornavam-se evidentes, assim como também a natureza infantil da “personalidade.” Contudo, o Augusto alternativo passava por sábio, vindo de uma galáxia superior à Terra em todos os campos de atividade. E começou a fazer previsões que nunca aconteciam e gabava-se e mentia como um veterano.

As crenças cuja energia gerou esta “imagem pessoal alternada” apareceram então à luz do dia, e mostram os seus resultados naturais na realidade física. O Augusto, agora adulto, foi forçado a perceber até certo ponto a natureza dessas crenças, mas quando esteve aqui de visita à Jane, ainda não tinha vontade de as examinar.

O Augusto alternativo não se manifesta já há dois meses e meio. O Augusto está diante de um dilema, por as crenças na sua própria impotência ainda estarem intactas, e as crenças contraditórias de onnipotência não estarem mais a expressar-se através do Augusto alternativo. Porém, elas haverão de se expressar, e assim, na entrevista, o Augusto — chamar-lhe-emos simplesmente Augusto — a certa altura da entrevista surgiu com a sua gigantesca beligerância, encarou a Jane e disse-lhe que podia aniquilar qualquer coisa que o prejudicasse. No momento seguinte, surgiu a grande súplica por ajuda, o amor pela esposa e pelo filho. Numa sentença o Augusto fazia uma afirmação, e dez minutos mais tarde, tornava claro, por meio de um outro comentário, que a primeira não fora verdadeira.

A essa altura a polaridade entre Augusto e o Augusto alternativo tinha-se dissolvido, de tal forma que dois sistemas de crenças opostos operavam um ao lado do outro. Ainda assim, o Augusto não media as próprias palavras, os próprios pensamentos, nem via as contradições que saltavam aos olhos dos outros. A natureza e a importância das crenças evidenciaram-se de modo tão eloquente que a Jane ficou admirada, vendo-se forçada a usar de alguma agilidade psicológica básica complicada que a levasse a esquivar-se. As duas “personalidades” já não estavam separadas, mas fundidas.

Augusto disse: “O meu amigo matou um vizinho meu que estava contra mim, levando-o a contrair pneumonia. Ele cuida de mim.” Um outro vizinho contraiu uma úlcera, e Augusto contou o Ruburt que depois de tocar nessa pessoa, a úlcera parecia ter sido curada. Aí ele disse: “Gostaria de saber quanto dessa grande faculdade me pertence a mim.” E desviando por breves momentos o olhar, disse: “Talvez eu não precise da proteção do meu amigo, afinal de contas.” Bem, essa foi uma coisa positiva, pois Augusto estava a começar a sentir que talvez não seria tão incapaz. A sua própria personalidade, porém, precisa lidar com as características definitivamente desagradáveis de um Augusto alternativo que não é mais personificado.

Ele fica a sós com as questões: “Se sou tão poderoso, como é que sou tão fraco e não posso nem sustentar a minha família? Se sou tão grandioso, por que não posso usar eficazmente a minha energia?”

Pois o corpo de Augusto está mais uma vez, a sofrer a influência de crenças muito contraditórias sobre si próprio. Antes, ele era fisicamente poderoso como Augusto alternativo. Agora, enquanto o Augusto que é, ele é ora forte, ora fraco, e o estresse físico torna-se evidente. Como Augusto alternativo, ele conseguia ficar acordado dia e noite, e realizar tarefas físicas muito difíceis para o ser humano normal, por atuar sob a ideia indivisível de poder e força.

Foi preciso alguma coragem da parte dele para deixar que o Augusto alternativo desaparecesse. Porém, como a clara divisão de crenças já não existe, tornar-se-á ainda mais difícil para a mulher, uma vez que as características do Augusto alternativo agora se transferem para ele. Ele mente, por exemplo, onde antes apenas o Augusto alternativo mentia.

Aqui está, pois, um caso em que crenças diretamente opostas dominaram a mente consciente em vários momentos, cada qual operando o corpo à sua própria maneira. Fisicamente, o corpo possui a mesma capacidade de força, independentemente do que grupo de ideias que esteja a dominar, mas na prática, o Augusto é incapaz de realizar os feitos do Augusto alternativo.

O Augusto alternativo saltou, certa vez, furioso, de uma janela do segundo andar para o térreo sem se machucar — um feito altamente invulgar. Porém, o Augusto cansa-se tanto que mal consegue aguentar um dia comum. Deparam-se com uma situação na qual uma pessoa, por meio das suas crenças, coloca a sua energia e o seu poder

literalmente além de si própria. Ele pode usá-los apenas quando mudar completamente de crenças.

Foi somente por as características infantis do Augusto alternativo finalmente aparecerem tão ostensivamente, que o Augusto alternativo precisou ser dispensado. A mulher de Augusto fez a diferença, pois era óbvio que ela não tinha a mesma opinião desse “amigo” que o marido tinha. As crenças dela tornaram-se, pois, a nova base, o ponto de mudança que permitiu ao Augusto ver a sua própria imagem alternada com algum tipo de equidistância.

Na vossa sociedade não existe uma estrutura efetiva adequada na qual pessoas como Augusto possam ser tratadas de maneira eficaz. Um analista poderia considerar Augusto como esquizofrênico e rotulá-lo habilmente, mas esses termos são basicamente inexpressivos. Se o analista, depois de algum tempo, pudesse convencer Augusto de que a sua condição presente era resultado de algum evento inibidor do passado, e se o analista fosse intuitivo e compreensivo, então Augusto poderia mudar as suas crenças o suficiente para que ocorresse algum tipo de “cura.” Aí ele lembrar-se-ia convenientemente de tal evento e mostraria as emoções esperadas ao vivenciá-lo de novo. Infelizmente, no seu estado atual, impotente como ainda é sem o Augusto alternativo, ele talvez simplesmente invocasse seu “alter ego” para mostrar ao bom doutor que não pode brincar com ele.

Aí seria preciso ajudar o Augusto a enfrentar as implicações do comportamento do seu outro-eu, de tal forma que ele o aceitasse como uma porção da sua identidade integral. Quando o Augusto alternativo estava no controle do corpo, a composição química variava consideravelmente, mostrando diferenças significativas no estado hormonal habitual do Augusto. As mudanças químicas foram provocadas pela transição que operou nas crenças, e não o contrário. Se ocorressem alterações químicas no Augusto alternativo, ele voltaria para a personalidade de Augusto, mas a mudança seria artificial e não permanente, e talvez muito perigosa.

As tendências inibidas quimicamente seriam, até certo ponto, forçosamente encobertas pelos medicamentos. O problema permaneceria, porém, e é muito possível que resultasse em tendências suicidas, ou inclinações suicidas ocultas mais insidiosas, em que órgãos vitais fossem atacados.

Por vezes esses casos são tratados dentro de outra estrutura, na qual considerariam Augusto possuído por uma entidade independente “maligna” sempre que Augusto alternativo assumisse o controle. Mas uma vez mais, se o Augusto de algum modo mudasse as crenças que tinha, é possível que mesmo dentro dessa estrutura algum tipo de cura ocorresse. Ao mesmo tempo, porém, os perigos e dificuldades tornariam tal cura relativamente impossível.

Se um profissional que acreditasse que Augusto estava possuído o convencesse do “facto,” os seus conjuntos de crenças responsáveis, poderiam funcionar durante um tempo. Convencer Augusto de que ele estava sob o domínio de uma entidade maligna

seria o primeiro passo. O segundo, que seria a sua libertação do intruso, poderia seguir-se. O problema é que, operando no âmbito dessa estrutura, a estrutura pessoal é ainda mais enfraquecida, por as características normalmente reprimidas do Augusto alternativo serem negadas para sempre. Augusto deve, pois, ser sempre “bom” e, ainda assim, haveria de se sentir vulnerável em face de semelhante invasão maligna do mal. Os mesmos resultados já apresentados poderiam também ter lugar: o crescimento de tendências suicidas ou outro comportamento autodestrutivo.

Por sorte, a mente e o corpo humanos são muito mais flexíveis, duráveis e criativos do que se acredita. Muitos casos como o de Augusto nunca vêm à luz. As pessoas envolvidas curam-se a si próprias. Por vezes, isso é conseguido quando uma pessoa dessas escolhe submeter-se a uma experiência traumática — geralmente uma parte da personalidade planeia isso de modo deliberado, enquanto a outra porção fecha os olhos. Esses eventos podem parecer desastres ou quase-desastres, mas podem também mobilizar toda a personalidade, para o bem da própria sobrevivência. Num momento de grande tensão crítica, a personalidade pode voltar a integrar-se.

Esses episódios críticos de integração geralmente não envolvem uma longa enfermidade, embora possam envolver, mas em vez disso acontecimentos como acidentes graves. A dificuldade pode exteriorizar-se na quebra de um membro, por exemplo, em vez da desintegração do eu, e, enquanto o corpo é reparado, tem lugar a necessária assimilação das crenças.

Tais casos têm diversos tipos de cura. Cada pessoa é única. Por vezes, a estrutura inclui outro método de cura, no qual porções de cada lado conflitante da personalidade se separam para formar uma estrutura psicológica mais clara que possa comunicar-se com os dois lados, agir como juiz e reconciliar as crenças opostas de cada um.

Isso é feito muitas vezes sem que a personalidade principal perceba o que está realmente a acontecer. De vez em quando, a escrita automática ou a “prancheta ouija” são utilizadas para receber mensagens dos espíritos (Ouijaboard). Ambos os métodos são usados para desvendar crenças conscientes invisíveis -- que vocês aceitam inconscientemente num determinado momento, digamos, e deliberadamente ignoram num outro momento.

Quando dizem às pessoas que usam esses métodos que o que escreveram lhes chegou de um demónio ou de qualquer espírito maligno, essas crenças invisíveis são ainda mais postas de lado. Qualquer busca mental se torna assustadora e perigosa, uma vez que pode levar a outras “invasões” similares. Essa invasão passa geralmente pelo surgimento súbito de crenças previamente inaceitáveis, bastante conscientes porém invisíveis que se encontravam escondidas. Então, de repente, elas surgem como estranhos. Na maioria dos casos, a ideia da possessão torna a situação ainda mais desconcertante. Mais fácil de encarar, em geral, é a ideia de que a responsabilidade dessas crenças é de outra entidade ou ser. Em todos os casos dessa natureza, que tenham envolvido episódios do tipo de Augusto, o problema é causado por crenças não-

assimiladas. Em vez de um comportamento drástico, porém, tais crenças podem expressar-se por diversas partes do corpo.

Infelizmente, um sistema médico que lida quase que em exclusivo com sintomas, incentiva o paciente a projetar essas crenças em novos órgãos, por exemplo, depois de já ter sacrificado outros cirurgicamente. As soluções estão na mente consciente — não consigo enfatizá-lo o suficiente — e naquelas crenças que vocês aceitam sobre a natureza da realidade e, especificamente, sobre a natureza do vosso ser.

Embora o trabalho mais básico deva ser feito pelo indivíduo, existe sempre uma variedade de ajudas disponíveis, tanto internas como externas. Vocês interpretam e usam literalmente quase qualquer informação útil que lhes chegue, o que será muito eficaz -- a menos que as vossas crenças os levem a pensar que todos estão contra vós, ou que vocês estão fora do alcance de qualquer ajuda, ou ainda que não a merecem. Outras ideias desse tipo também os afastam de possíveis ajudas, evidentemente, mas vocês as procurarão instintivamente e as usarão sempre que possível.

O título do livro devia ser: “Através dos Meus Olhos,” e devia ser o teu próprio livro, que tratasse, à tua própria maneira, muitas áreas importantes. Tu escreves bem, como sabes. O livro deve cobrir a tua versão na nossa experiência conjunta — a tua própria explicação filosófica dela, as perguntas que levanta na tua própria mente, as observações da Jane enquanto Jane e nos nossos estados de transe. Outras partes deviam explicar as tuas próprias ideias a respeito da criatividade como tu a sentes em ti próprio — as diferenças e semelhanças existentes entre a tua experiência quando pintas um quadro por inspiração “usual” e quando percebes primeiro a impressão psíquica que leva a uma pintura. Algumas ilustrações, desde o esboço inicial até um quadro completo, devem ser incluídas.

Pensa igualmente na experimentação, observa a natureza da cor quando no estado normal de consciência e quando em estados alterados. Presta igualmente atenção às cores nos teus sonhos. Deves falar sobre as ideias que tens a respeito das pessoas que pintas e por quê, ao te deixares fascinar tanto pelo retrato, em geral não usa modelos.

O livro podia incluir alguns dos materiais que te dei sobre arte, através de diversos canais, e como tu os aplicaste. Este trabalho pode ser seguido por outro que utilize especialmente as sessões com respeito à arte, mas que cubra igualmente algumas outras ideias artísticas, como a natureza e a origem das inspirações. Tracei-lhes um esboço que tenho certeza de que vocês podem seguir. O livro deve ser divertido de escrever, combinando a habilidade que têm de escrever e pintar. O título é bom e o livro há de vender. Conseguirão assinar um contrato para a sua publicação, receber um adiantamento, e o facto de o escreverem também servirá como um impulso para a tua pintura. Estou a ser astuto, aqui.

(“Estás?” Tentei atizar um pouco o Seth.)

Estou mesmo. Por isso levar as inibições que tens na pintura a entrar em curto-circuito e os conduzir a um novo poder espontâneo de pintar (bem humorado). Também hás de considerar o livro um trabalho de mérito, e estarás a fazer algo de teu, pela tua própria experiência. Sei que o estímulo, por si só, irá automaticamente e em segredo produzir alguns quadros excelentes. Hás de desejar usá-los. Não te vou dizer de que forma particular isso passa furtivamente por alguns dos teus problemas atuais, nem quais envolve. Sugiro que faças um plano de ação, um esboço, e algumas páginas iniciais — digamos, um ou dois capítulos.

A CARNE VIVA

Capítulo 7

Muitas vezes as pessoas exageram, esquecendo-se de que as ideias têm vitalidade própria. Essas pessoas estabelecem divisões onde basicamente nenhuma existe. Consideram as ideias como propriedades inteiramente mentais, separadas do seu conceito de corpo. Aham que as ideias residem na cabeça. Quem, por exemplo, imaginará que uma ideia resida no seu cotovelo, joelho, ou dedo do pé?

Em geral, as pessoas acreditam que as ideias têm pouco que ver com a carne viva. A carne parece física, e as ideias, não. Aqueles que são dados a adorar o intelecto geralmente estabelecem uma separação desnecessária entre o mundo dos conceitos e o da carne. Embora seja verdade que o corpo seja a materialização viva da ideia, também é verdade que essas ideias formam um corpo ativo, sensível e vivo. O corpo não é apenas um instrumento a ser usado. Não é apenas um veículo para o espírito. É a personificação do espírito na carne. Basicamente, vocês impõe-lhe as ideias que têm e afetam-lhe a saúde e o bem-estar por meio das crenças conscientes que nutrem. O corpo, porém, é composto de átomos e moléculas vivas e sensíveis, que possuem consciência própria viva na matéria e que compõem as células que, por sua vez, se combinam para formar os órgãos. Os órgãos possuem a consciência combinada de cada uma das células que os compõem, e, à sua maneira, percebem a sua própria identidade.

Eles têm um propósito -- a função que exercem dentro do organismo como um todo. Essa cooperação de consciência persiste, de modo que vocês têm uma consciência corporal que é vital e que luta para manter o seu próprio equilíbrio e saúde. O material do corpo não deve ser, pois, considerado como algum resultado metafísico, mas como uma forma (gestalt) carnal viva e sensível. Por outras palavras, o vosso corpo é composto de outras entidades vivas. Embora vocês respondam pela organização desse material vivo, ele tem o seu próprio direito à realização e à existência. Vocês não são uma alma encerrada no barro inerte.

A "casa de barro" não se deteriora imediatamente quando vocês a deixam. Ela desintegra-se no seu próprio ritmo. Não é mais organizada pela vossa esfera de ação. A vida dos seus átomos, das suas moléculas e células é transformada em outras

formas naturais de vida. A vossa percepção é meramente aquilo de que vocês têm consciência. Até mesmo os átomos e as moléculas têm a sua própria visão clara e apreciam o seu meio-ambiente à sua própria maneira. O mesmo poder que forma seu pensamento, forma o vosso corpo. Não há diferença entre a energia que molda as vossas ideias e a energia que faz crescer uma flor, ou que cura o vosso dedo quando vocês sofrem uma queimadura. A alma não existe separada da natureza. Ela não é empurrada para a natureza. A natureza é a alma em carne, seja em que tipo de materialização for. A carne é tão espiritual quanto a alma, e a alma é tão natural quanto a carne. Nos vossos termos, o corpo é a alma viva. O corpo cura-se constantemente, o que significa que a alma na carne também se cura a si própria. O corpo em geral está mais próximo da alma do que a mente, por crescer automaticamente, como as flores, confiando na sua natureza.

Sessão 631

A existência física é valiosa por muitas razões, uma das quais assenta no facto de a carne ser tão suscetível ao pensamento e ainda assim resiliente. O corpo possui as suas diretrizes internas, de modo que a própria consciência do corpo, embora por vezes espelhe as vossas imagens negativas, luta automaticamente contra elas. Vocês precisam ter em mente que habita uma estrutura natural — o que significa que os vossos pensamentos são tão naturais, digamos, quanto os cachos dos vossos cabelos.

No que poderá parecer-lhes uma estranha analogia, compararei os vossos pensamentos a vírus,* pois eles são vivos, acham-se sempre presentes, são recetivos, e possuem um tipo de mobilidade próprio. Fisicamente falando, pelo menos, os pensamentos são animados quimicamente e propagam-se através do corpo universal tal como os vírus se propagam através da vossa forma temporal.

Os pensamentos interagem com o corpo e tornam-se parte dele, tal como fazem os vírus. Alguns vírus possuem enorme valor terapêutico. O corpo físico geralmente derruba as próprias barreiras diante deles, cientes de que eles neutralizam alguns outros que de momento não são benéficos. Os assim chamados vírus nocivos acham-se sempre presentes no corpo, mas só muito raramente vocês se tornam vulneráveis a uma pequena percentagem deles, embora carreguem constantemente dentro de si traços dos vírus mais mortais. Os próprios vírus passam por transformações completamente insuspeitadas por parte da medicina. Se um vírus desaparece e outro é descoberto, jamais se suspeita de que o primeiro possa ter-se transformado no segundo; e ainda assim, por meio de certas alterações de um carácter bastante natural, isso acontece.

Segundo os cientistas, os vírus são unidades ultramicroscópicas que podem provocar doenças em plantas e animais. Eles multiplicam-se apenas em conexão com células vivas, e são considerados ambos como organismos vivos e como proteínas complicadas. Entretanto, poucos cientistas concederiam ao pensamento o mesmo tipo de validade.

Assim, os vírus podem ser benéficos ou mortais, segundo a condição, o estado e as necessidades do corpo em determinado momento. É sabido que uma doença pode muita curar outra; por vezes, sem qualquer interferência externa, uma pessoa passa de uma doença grave para uma série de outras menos graves que, aparentemente, não têm qualquer relação com o problema original. Agora, no contexto do aprendizado usual do Ocidente, e com a introdução das drogas modernas, vocês estão mais ou menos em face de um dilema. O corpo sabe como lidar com as drogas "naturais" que vêm diretamente da terra — sejam moídas ou fervidas, picadas ou preparadas no vapor.

Uma grande variedade de drogas "manufaturadas," apresentam um factor de desconhecimento para com a estrutura intrínseca do corpo, que podem fazer com que desenvolva fortes mecanismos de defesa. Esses mecanismos geralmente agem diretamente contra a droga e não contra a doença em si, o que significa que vocês precisam, posteriormente usar uma outra droga para neutralizar aquela que acabaram de tomar.

Não estou a sugerir que deixem de consultar médicos ou que deixem de tomar remédios dessa natureza, desde que acreditem na estrutura da medicina que o mundo ocidental desenvolveu. O corpo humano acha-se condicionado nela pelo uso desses medicamentos desde o nascimento. Existem muitas vítimas, mas esse é um sistema que vocês elegeram, e as vossas ideias ainda formam a vossa realidade. Ninguém morre sem ter tomado a decisão de morrer — e nenhuma doença é aceite às cegas. Simplificando: os vossos pensamentos podem ser considerados como vírus invisíveis, portadores, centelhas que despoletam reações não apenas dentro do corpo, mas em todo o sistema físico como vocês o conhecem.

Os vossos pensamentos são tão naturais quanto as células do vosso corpo, e também tão reais quanto elas. Eles interagem uns com os outros, assim como os vírus. Enquanto estiverem nesta realidade, não haverá divisão entre os aspetos mental, espiritual e físico. Se vocês acharem que há, será por não compreenderem suficientemente a espiritualidade da carne ou a realidade física dos vossos pensamentos.

Conforme afirmei, as ideias são tão reais quanto qualquer porção do corpo. Elas fazem tanto parte da natureza quanto os sentimentos, mas se estabelecerem uma divisão arbitrária -- e considerarem os pensamentos mentais, separados do físico -- então o vosso corpo poderá apresentar um reflexo mais verosímil do vosso ser do que os pensamentos.

No funcionamento espontâneo do corpo, vocês veem a fácil mobilidade da alma, o "fluir com aquilo que eu sou," que é uma indicação da liberdade interior da alma, e ainda assim de um sentido implícito de orientação. Todas as porções da realidade do corpo são versões, na carne, da realidade da alma, assim como todos os segmentos do universo exterior espelham um universo interior. Este último é tão vivo, natural e

variável quanto o mundo exterior. Os fenômenos psíquicos são apenas uma porção do que a natureza é, e todas as realidades são naturais.

Nos vossos termos, as probabilidades são extensões e variações do princípio do crescimento, que é bastante óbvio na vossa realidade diária. Esse crescimento é uma manifestação natural que floresce dentro da vossa área particular de realidade, observável pelos vossos sentidos. Uma vez mais, existem outras manifestações puramente naturais desse princípio. Algumas podem ser vislumbradas apenas de forma distorcida, devido a outras condições "naturais" que vocês não conseguem perceber. As aparências envolvem-nos num rico crescimento e desenvolvimento psicológico — presente, mas não observável — no vosso "terreno familiar." Qualquer tipo de existência acontece dentro do contexto da natureza, e a natureza inclui a alma. A vossa definição de natureza simplesmente tem sido muito limitativa. É natural viver após a morte, e é natural devolver o corpo à terra para [então] formar um outro. É natural os vossos pensamentos serem tão rápidos, recetivos e vivos quanto os vírus. É natural que vocês tenham eus prováveis, bem como existências no âmbito da reencarnação. *

Quando vocês consideram as ideias como mentais e distintas da natureza, sentem-se apartados da própria natureza. Quando imaginam a vida após a morte como uma condição não-natural ou sobrenatural, sentem-se apartados, excluídos e confusos. Vocês precisam tentar entender que existem diferentes tipos de natureza dentro da Natureza. A vossa vida física — a vossa natureza humana — é (nos vossos termos) dependente de um tempo em que vocês não existiam. É preciso que vocês entendam que a não-existência, no âmbito de uma conotação dessas, é uma coisa tão natural quanto a existência física. A vossa existência antes e depois da morte é, tanto quanto a vida presente, um fenómeno normal.

Como a maioria de vocês sabe, os átomos que compõem as vossas células, para além das próprias células morrerem e serem substituídas constantemente. A matéria dos órgãos internos altera-se e, ainda assim, eles sempre retêm a vossa forma. A vossa identidade permanece intacta. Assim, a vossa identidade está assegurada em meio a todos esses nascimentos e mortes de que o vosso eu consciente não tem conhecimento. A memória de todas as suas experiências é retida. Cada célula lembra-se do seu passado, embora todas as suas partes tenham sido e estejam a ser continuamente substituídas.* Assim como suas células têm suas próprias lembranças, também a mente consciente tem um tipo mais evidente de memória.

** Definamos a célula, em termos comuns, como uma unidade minúscula, muito complexa, de um protoplasma. Geralmente é composta de um núcleo, uma matéria viva semifluida e uma membrana. Contudo, as ideias de Seth sobre a memória celular emprestam muitas dimensões novas à questão.*

Os vossos pensamentos conscientes agem como factores de desencadeamento, e ativam ambos os tipos de memória. Dentro do vosso ser físico, pois, cada evento alegre, expansivo, traumático e trágico "passado" fica indelevelmente gravado. Na vossa linguagem, este é vosso material de trabalho, a lembrança do vosso ser físico

desde o tempo da vossa concepção na forma corpórea. Existem [na vossa memória] as mais complexas organizações e estruturas associativas, que existem tanto nas profundezas da vossa estrutura celular como nos mais altos desígnios da vossa atividade consciente.

Comparei anteriormente os vossos pensamentos a vírus. Pensem neles agora como células vivas eletromagnéticas, diferentes das células físicas do vosso corpo apenas na natureza da sua expressão (manifestação). Os vossos pensamentos dirigem o funcionamento geral das células do corpo, mesmo que vocês não tenham conhecimento, conscientemente, de como essas células operam. Esse trabalho é inconsciente. Cada célula física é, à sua maneira, um cérebro em miniatura, com memória de todas as suas experiências pessoais e da sua relação com outras células e com o corpo como um todo. Nos vossos termos isso significa que cada célula opera no âmbito do quadro intrínseco de toda a história do corpo -- passada, presente e futura.

Bom, esse quadro está em mutação constante e é móvel. Uma alteração numa só célula é instantaneamente observada pela consciência do corpo (a consciência conjunta das células), e o efeito futuro é percebido. Essa informação é usada juntamente com todos os outros dados do corpo, sendo feita uma projeção.

A projeção do corpo é então avaliada em mais níveis do que me é possível explicar. Resumindo: o quadro é "mostrado" na arena invisível onde a carne e o espírito se encontram. Esta arena não é um lugar, naturalmente, mas um estado interior de consciência gestáltica. O estado é produzido por certas interações que ocorrem profundamente dentro do corpo. Formam-se estruturas magnéticas. Elas são criadas num nível físico, por certa ativação dos nervos em que os padrões normais são transpostos, por assim dizer, e conduzem à formação de imagens. Os nervos e as estruturas celulares captam imagens nas suas extremidades, que são reunidas e usadas para formar o retrato maior da condição do corpo.

Essas não são imagens como vocês imaginam, mas informações altamente codificadas, impressas electromagneticamente, que não aparecem como imagens ao olho físico. De qualquer forma elas não podem ser percebidas a não ser pelo corpo. Esse processo, porém, é de tal modo superior a qualquer coisa que vocês conhecem que o corpo realmente tira retratos precognitivos das vossas condições futuras — como se a situação do corpo fosse, no momento, projetada no futuro.

Esse quadro profético é então confrontado com dois modelos. Primeiro é comparado com o padrão ideal de saúde do corpo no seu caso individual — na sua maior realização. Depois é comparado com a imagem do corpo enviada pelo eu consciente. Têm lugar correlações instantâneas. Numa estrutura organizacional que certamente seria invejada pelas empresas da mais avançada tecnologia, verifica-se um intercâmbio de comunicações extremamente rápido. O corpo realiza todas as mudanças necessárias para alinhar as duas imagens com a condição atual do corpo.

De certa forma, há um equilíbrio incorporado. O corpo é tão sensível ao pensamento consciente, que tem o seu próprio sistema inato de conservação de si próprio e da sua própria imagem de realização. Digamos que, aos quatro anos de idade, vocês tenham sido gravemente feridos. Sofreram um acidente às 3h20 da tarde estava a nevar. A vossa mãe estava a assar um peru. Imaginem que vocês tenham queimado gravemente a mão. Embora o tecido da mão tivesse sido completamente substituído quando vocês atingiram os vinte e sete anos, por exemplo, a identidade inerente a cada uma das células presentes lembra-se daquele acidente.

Diversas outras coisas lhes sucederam aconteceram em diferentes tardes, à mesma hora, tanto antes como depois desse acidente. As células da vossa mão contêm lembranças que a vossa mente consciente se sentiria maravilhada por contemplar. Contudo, lembrem-se de que as células da vossa mão de vinte e sete anos de idade não são, de qualquer modo físico, as mesmas células que vivenciaram quaisquer desses eventos. Em algum subterrâneo da sensação, porém, as evidências dos estímulos e reações experimentadas e enterradas durante aquelas inúmeras tardes "passadas" ainda existem. Algumas dessas lembranças certamente serão revividas, e afetarão o que vocês pensam que é a vossa experiência atual aos vinte e sete anos de idade. Os vossos pensamentos conscientes e os vossos hábitos regulam aquelas que de entre elas se hão de misturar ao redemoinho do presente.

Conscientemente, vocês emitem os sinais para a reação. Não é o contrário que sucede. Os eventos passados não se intrometem dessa forma, a não ser que sejam atraídos por expectativas e pensamentos conscientes que tenham na sua mente. Essas lembranças inconscientes serão ativadas de acordo com as vossas crenças atuais. Vocês sentir-se-ão repletos e de esperanças renovadas quando os vossos pensamentos motivarem sensações e eventos físicos de prazer, ou ficarão deprimidos ao trazer à consciência experiências corporais passadas desagradáveis.

Por vezes, naturalmente, isso poderá revelar-se altamente benéfico. Uma percepção consciente de perigo convocará, por exemplo, todas as informações sobre situações semelhantes, de modo que o corpo possa lidar de imediato com o perigo, a partir do seu vasto banco de recordações vivas. Pensamentos desagradáveis constantes, porém, colocam o corpo num estado de desordem que é "irrealista" e que, por sua vez, o força a reativar esses velhos padrões.

A carne viva é bem ciente de certos factos que lhes escapam a um nível consciente. Ela sabe que morre e renasce constantemente, e que ainda se aguenta. Eu uso os termos "morre" e "renasce" por fazerem sentido para vós, mas não para o corpo. O corpo, embora seja sempre ele próprio, vem e vai. Ele não se sente diminuído quando uma célula morre, pois ela também está no processo de formar uma nova. Por um momento, pensem no vosso corpo como uma grande célula no momento da sua constituição. Vocês, (com V maiúsculo), têm muitos corpos, cada qual se transforma no outro quando um morre e renasce; contudo, Vocês mantêm a vossa identidade e a vossa memória assim como a menor de todas as células do vosso corpo.

Isto é simplesmente uma analogia, mas explicar-lhes-á o conceito que o vosso corpo tem de si próprio; pois como um todo, ele sabe que "morre," como agora o fazem porções dele, mas ele também está consciente da "futura" transformação que sofrerá. Neste âmbito, ele protege e mantém a sua própria estabilidade e sobrevivência.

Num nível do vosso ser, existe um terreno comum em que a consciência corporal se mistura com a consciência mais elevada, da qual emana a vossa própria identidade. Esta é a área do vosso ser onde se encontram alma e corpo, tanto no tempo como fora do seu âmbito.

Bom, Por vocês terem consciência de existir, formam a vossa realidade física por meio do pensamento consciente. Sei que estou sempre a repetir-me quando faço esta afirmação, mas é preciso lembrar-lhes que não estão à mercê de ocorrências inconscientes. Vocês têm a sabedoria intrínseca do corpo por trás de si que sempre tentará corrigir os vossos erros. Estas sugestões evidenciar-se-ão por diversos modos — alguns bem físicos para a vossa maneira de pensar, e outras por outros meios. O corpo pode começar a ansiar por certos alimentos, por exemplo, ou ar puro ou exercício físico. Esses são apenas exemplos, mas mais tarde serei mais específico.

Vocês podem ter sonhos que os incite a mover-se nesta ou naquela direção, ou lhes aponte as áreas em que precisam fazer correções. Geralmente esses sonhos provocam mudanças de comportamento, lembrem-se ou não deles pela manhã. Vocês podem solicitar sonhos em que lhes seja dada uma orientação adequada, e tê-los-ão. Porém, se por um lado vocês pedirem e por outro não acreditarem na natureza terapêutica dos sonhos, poderão provocar um curto-circuito nessa atividade. Nesse caso, vocês não estarão a ser honestos com os conteúdos da vossa mente consciente. Pelo contrário, estarão a dizer:

"Terei um sonho que me ajude, mas não acredito que possa ter tal sonho."

Em todo o caso, quando vocês se preocupam com a vossa saúde, há uma escolha quanto à direção a tomar. A carne viva é vossa. É a materialização da vossa alma, e através do corpo, a alma lhe fornecerá as respostas que pedirem. No próximo capítulo, começaremos a tratar dos métodos que podem ser usados para revigorar e curar o corpo, e que os ajudarão a despertar, dentro da forma física, as recordações e experiências que lhe forem mais vantajosas. Para melhores resultados, vocês precisam lembrar-se de que as ideias são tão vivas quanto as células da vossa mão.

SAÚDE, BONS E MAUS PENSAMENTOS E O SURGIMENTO DE "DEMÓNIOS"

Capítulo 8

Sessão 633

(Esta noite perguntei à Jane se Seth iria transmitir a carta que prometera aos correspondentes.)

Vamos iniciar com uma carta.

Caro amigo:

Agradeço o interesse que sente pelo meu trabalho e pelas minhas sessões. Estou igualmente ciente da necessidade muito natural e humana que tem de transferir a filosofia para o seu dia-a-dia e as suas ações. As ideias, porém, são ferramentas que lhe são dadas para usar à sua própria maneira. Quanto mais frequentemente usar esses instrumentos mentais, mais eficiente irá tornar-se no desenvolvimento e desempenho dos seus próprios dons exclusivos. Há pessoas no seu mundo a quem sempre poderá recorrer e pedir ajuda: amigos, confidentes, médicos, psicólogos e psíquicos. Dependendo de "onde você se encontrar," qualquer uma dessas pessoas poderá ajudá-lo.

Embora essa ajuda possa ser útil, o tipo de valor que eu ofereço é de natureza diferente. Em termos mais amplos, uma das minhas mensagens mais importantes é simplesmente esta: "Você é uma personalidade multidimensional, e dentro de si encontra-se todo o conhecimento de que precisa sobre si próprio e sobre os seus desafios e problemas. Outros poderão ajudá-lo à sua maneira, e em certos níveis de desenvolvimento, essa ajuda é necessária e útil. A minha missão, porém, é recordar-lhe o incrível poder que existe dentro do seu ser e incentivá-lo a reconhecê-lo e a usá-lo."

Para esse fim, por intermédio do Ruburt, estou a produzir o corpo contínuo do material de Seth, além de livros que, cada qual de uma maneira diferente, se voltam para objetivos desses. No livro atual, "A Natureza da Realidade Pessoal", estou a incluir técnicas que lhe permitirão, assim como a milhares de outras pessoas, usar essas ideias na sua vida diária a fim de a enriquecer e de ajudá-lo a compreender e a resolver os seus problemas.

Embora não o pareça de momento, a maior dádiva que lhe posso oferecer é reafirmar a integridade do seu ser. Digo isto igualmente por ter consciência do estado atual em que se encontra, assim como de outras porções da sua própria entidade. A Jane dispõe de pouco tempo, e muita coisa precisa ser tida em consideração. Pessoalmente, tenho consciência da carta que lhe enviou. A Jane não pode, porém, responder pessoalmente a toda a correspondência, pois que se o fizesse, o trabalho dela e o meu sairia prejudicado. Estou a compor esta carta, pois, para lhe dizer que o tenho no meu pensamento e que energia lhe é automaticamente emitida quando recebemos a sua carta e remetemos a resposta. A energia ajudará a liberar a sua compreensão e as

suas habilidades de cura, ou poderá auxiliá-lo em qualquer área particular em que necessite de ajuda.

Essa energia está sempre disponível, quer me escreva ou não. Ela está sempre às suas ordens. Se acreditar em mim, compreenderá que outros poderão, quando muito, agir como intermediários, e nesse aspecto não são necessários, pois a energia está sempre à sua disposição na sua vida. Eu simplesmente dou-lhe aquilo que já lhe pertence.

Seth

("Obrigado")

Agora só um momento; e este é o fim da nossa carta. Você desejará enviá-la a certas pessoas, e a outras, não. Outras ainda, poderão cuidar de si próprias.

Ditado: Faça uma experiência simples. Os resultados serão esclarecedor. Pensem num evento triste da sua vida. Sentimentos semelhantes logo irão afluir, e com eles, por meio de associações, virão atreladas recordações de outros episódios desagradáveis. Cenas parcialmente esquecidas, odores e palavras, retornarão subitamente com um certo vigor.

Os vossos pensamentos ativarão os sentimentos apropriados. No entanto, para além da vossa consciência, esses pensamentos também irão desencadear as memórias celulares sempre presentes de estímulos recebidos quando esses eventos ocorreram no passado. Existe, até certo ponto, uma reprodução da memória celular e, em todo o corpo, um reconhecimento do seu estado naquela altura.

Se persistirdes nesses pensamentos de pesar, estareis a reativar essa condição corporal.

Se, pelo contrário, pensardes num dos momentos mais agradáveis que já vivestes, o processo será o mesmo, mas agora com memórias associadas positivas, e o corpo ajustar-se-á em conformidade.

Recordai que essas associações mentais são entidades vivas. São estruturas energéticas, organizadas de forma invisível através de processos tão válidos e complexos como a formação de qualquer grupo de células.

Se comparadas às células físicas, têm geralmente uma duração mais breve, embora, em certas circunstâncias, isso não se aplique. No entanto, os vossos pensamentos formam estruturas tão reais quanto as células. A sua composição é diferente, pois não possuem solidez em termos físicos.

Tal como as células vivas possuem uma estrutura, reagem a estímulos e organizam-se segundo a sua própria classificação, o mesmo ocorre com os pensamentos. Os pensamentos prosperam através da associação. Eles atraem magneticamente outros pensamentos semelhantes e, tal como algumas estranhas criaturas microscópicas, repelem os "inimigos" — ou seja, outros pensamentos que ameaçam a sua própria sobrevivência.

(Neste momento, dois automóveis equipados com sirenes estridentes passaram rapidamente pela nossa rua, mas Jane não pareceu incomodada. Alarmes semelhantes tinham sido audíveis desde o início da sessão.)

Seguindo esta analogia, a vossa vida mental e emocional forma uma estrutura composta por essas entidades energéticas e essas agem diretamente sobre as células do vosso corpo físico. Agora, regressemos a Augustus; pois, neste indivíduo, encontramos um excelente exemplo da forma como pensamentos e crenças, aparentemente não físicos, podem afetar e modificar a imagem corpórea. E agora podeis fazer uma pausa.

(A Jane saiu rapidamente do transe. Repetiu a ideia que já expressara algumas vezes: embora Seth tenha encerrado os dados sobre Augustus de forma abrupta no Capítulo Seis, planeava regressar ao tema ocasionalmente ao longo do livro.)

(Retomamos a sessão de forma acelerada às 22h14.)

Bem: Primeiramente, Augustus foi repetidamente aconselhado de várias formas com frases como:

"Pensas demasiado. Devias fazer algo físico, envolver-te em desportos, ser mais extrovertido."

Essas observações repetidas fizeram com que ele temesse a sua própria atividade mental.

Além disso, sentia-se indigno e, portanto, como poderiam os seus pensamentos ser bons?

Os sentimentos de violência acumularam-se desde cedo. No entanto, na sua família, não havia formas aceitáveis de expressar sentimentos agressivos normais. Quando esses sentimentos se intensificavam até ao ponto de erupções violentas sentidas internamente, Augustus convencia-se ainda mais da sua natureza inaceitável. Durante a adolescência, tentou com cada vez mais empenho ser "bom". Para ele, isso significava banir qualquer pensamento ou impulso que fosse de natureza sexual, agressiva ou mesmo apenas pouco convencional.

Uma grande quantidade de energia foi utilizada para reprimir estas partes da sua experiência interior. No entanto, os pensamentos reprimidos não desapareceram. Pelo contrário, intensificaram-se e foram mantidos separados dos seus pensamentos "seguros" e habituais.

Dessa forma, Augustus criou, efetivamente, uma estrutura mental própria, cuja organização seguiu os princípios mencionados antes da pausa. Noutro indivíduo, com características diferentes, essa repressão poderia ter destruído um órgão físico, atacando-o internamente com a mesma eficácia que uma infeção viral (enfaticamente). No entanto, devido à natureza e temperamento específicos de Augustus, e à sua

criatividade inata, embora convencionalmente subdesenvolvida, ele não destruiu uma estrutura — ele criou uma.

No seu estado habitual, aceitava apenas as crenças que julgava serem esperadas dele. Conforme mencionado na sessão 628, no Capítulo Seis, houve um período, antes do desenvolvimento da sua condição, em que os seus pensamentos "bons" e "maus" competiam pela sua atenção. O corpo tentava desesperadamente reagir a conceitos contraditórios e alternantes. O que aconteceu foi um fenómeno em que esses conjuntos de pensamentos e sentimentos começaram a alternar-se. Porém, Augustus manteve a sua integridade na maior parte do tempo.

Contudo, as crenças que ele rejeitou foram imediatamente captadas pela estrutura mental alternativa. Esta estrutura era composta por ideias e emoções combinadas, formando uma organização invisível, mas com plena capacidade de reação.

No seu estado normal, Augustus pensava na sua própria impotência — pois tinha-se negado qualquer ação agressiva normal — e sentia-se fraco. Estas crenças ativavam a memória celular do corpo, enfraquecendo-o e prejudicando o seu funcionamento. No entanto, por um tempo, embora o seu desempenho fosse reduzido, era estável e adequava-se aos seus propósitos.

Augustus começou a temer que o corpo saísse do seu controlo e cometesse atos violentos, pois sabia da força dos pensamentos e sentimentos reprimidos. Quando surgia uma situação de crise ou quando ele se sentia perdido no desespero, iniciava-se um processo de aceleração que ele fingia não notar — e então surgia Augustus Dois.

Augustus Dois sentia-se cheio de poder — pois Augustus considerava o poder errado e separou-o do seu "eu normal". No entanto, Augustus sabia que o corpo precisava da vitalidade que ele próprio lhe negara. Foi então que surgiu Augustus Dois, com as suas grandes ideias de poder extraordinário, vigor e superioridade.

(Ligeiramente mais alto e sorrindo:)

Estou a manter os meus "Augustus" bem organizados. Espero que vós também.

("Sim.")

E assim, Augustus Dois trouxe consigo: Fantasias de heroísmo excecional. A recordação de todos os impulsos e desejos reprimidos por Augustus. A ação agressiva, convenientemente esquecida por Augustus, foi agora recuperada com entusiasmo por Augustus Dois.

Como resultado, a composição química do corpo foi instantaneamente revitalizada. O tónus muscular melhorou significativamente. Houve alterações na quantidade de açúcar no sangue. O fluxo de energia ao longo do corpo foi modificado.

Quando o Ruburt entrevistou Augustus, soube que o jovem identificava "Augustus Dois" com o lado esquerdo do seu corpo. No seu estado normal, esse lado concentrava mais tensão do que o direito.

No entanto, quando Augustus Dois emergia, a tensão era libertada e o fluxo de energia tornava-se mais equilibrado, após os surtos iniciais de atividade. Quanto mais tempo Augustus Dois permanecia, mais fraca se tornava a sua posição — facto reconhecido tanto por Augustus como por Augustus Dois.

Augustus precisava de acumular uma quantidade suficiente de pensamentos e emoções reprimidas devido a uma situação que não conseguia enfrentar. Essa ameaça provocaria então o surgimento de Augustus Dois. O corpo comporta-se da forma como acreditais que deve comportar-se. Dessa forma, Augustus e Augustus Dois, com os seus padrões alternantes de comportamento, fizeram com que o corpo reagisse de formas bastante diferentes.

Agora, esquecei que, neste caso, ocorreu essa divisão e imaginai, em vez disso, os pensamentos e sentimentos sucessivos que tendes ao longo do dia. Quando vos sentis fracos, sois fracos. Quando vos sentis alegres, o corpo beneficia e torna-se mais forte. O caso de Augustus apenas evidencia, de forma exagerada, os efeitos das crenças sobre a imagem física.

Se agora pensais: *"Ah, então, a partir de agora, apenas terei bons pensamentos — e, assim, serei saudável, inibirei os meus 'maus' pensamentos ou farei qualquer outra coisa com eles, menos pensá-los"*, então, à vossa maneira, estais a repetir o que Augustus fez. Ele começou por acreditar que alguns dos seus pensamentos eram tão terríveis que deviam ser, de alguma forma, erradicados. Por isso, inibir os pensamentos que considerais negativos, ou assumir que são tão perigosos que devem ser eliminados, não é a solução. Título do capítulo: "Saúde, Bons e Maus Pensamentos e o Nascimento dos 'Demónios'." Agora podeis fazer uma pausa.

(A Jane manteve um transe profundo e um bom ritmo, mas lembrou-se de ter ouvido as sirenes. Elas continuavam agora, embora não vissemos nenhum clarão no céu ocidental da cidade. Retomámos a sessão, com a mesma intensidade, às 23h15.)

Bem: As crenças sobre o que é desejável e indesejável, sobre o que é bom e mau, não podem ser separadas da condição do vosso corpo. As vossas ideias de valor podem ajudar-vos a alcançar a saúde ou gerar doença, trazer sucesso ou fracasso, felicidade ou tristeza. No entanto, cada um interpretará esta afirmação segundo o seu próprio sistema de valores. Tereis ideias muito definidas sobre o que significa sucesso ou fracasso, ou sobre o que é bom ou mau.

O vosso sistema de valores é formado pelas vossas crenças sobre a realidade, e essas crenças definem a vossa experiência. Suponde que acreditais que, para ser "bom", deveis esforçar-vos para ser perfeitos. Talvez tenhais lido ou ouvido que o espírito é perfeito, e então pensais que o vosso dever é reproduzir essa perfeição no corpo físico da melhor forma possível. Para esse fim, tentais negar todos os

pensamentos e emoções imperfeitos. Os vossos próprios pensamentos "negativos" horrorizam-vos. Podeis também acreditar no que eu vos disse: *"Os vossos pensamentos criam a vossa realidade."*

Isso pode fazer-vos temer ainda mais qualquer expressão mental ou real de natureza agressiva. Podeis tornar-vos tão preocupados com a possibilidade de magoar alguém que mal ousais mover-vos.

Esforçar-se para ser perfeito pode ser mais do que um incómodo — pode ser desastroso, devido a um erro de interpretação. A palavra "perfeito" contém muitas armadilhas. Em primeiro lugar, implica algo concluído e imutável, e, portanto, sem movimento, sem desenvolvimento posterior, sem criatividade.

O espírito está sempre em estado de transformação, em constante mudança, flexível, e, nos vossos termos, sem fim, tal como não teve um ponto de início. O Ruburt disse recentemente que, se há algo de que tem certeza sobre a realidade física, é que está longe de ser "perfeita". No entanto, no mesmo sentido da palavra, o espírito também não é perfeito, pois, para ser "perfeito", teria de estar num estado de conclusão, além do qual nenhuma realização ou criatividade seria possível.

Os vossos pensamentos simplesmente existem. Podeis aprovar ou desaprovar deles, da mesma forma que podeis gostar ou não de uma tempestade. Deixados em paz, os vossos pensamentos são tão variados, magníficos, triviais, assustadores ou esplêndidos quanto um furacão, uma flor, uma inundação, um sapo, uma gota de chuva ou o nevoeiro. Os vossos pensamentos são perfeitamente eles próprios. Deixados sozinhos, vêm e vão naturalmente.

O vosso eu consciente deve discriminar entre os pensamentos que deseja incluir no seu sistema de crenças, mas não deve fingir cegueira. Podeis desejar que um dia chuvoso fosse solarengo, mas não vos colocais junto à janela a negar que a chuva está a cair, que o ar está frio e que o céu está escuro. Aceitar a chuva como uma realidade presente não significa que devais acreditar que todos os dias são chuvosos. Da mesma forma, não precisais de fingir que um "pensamento sombrio" não existe. No entanto, isso não significa que deveis acreditar que todos os vossos pensamentos são negativos e tentar escondê-los.

Algumas pessoas têm medo de cobras, mesmo das mais inofensivas, e, por isso, não conseguem ver a sua beleza nem compreender o seu papel no equilíbrio da natureza. Da mesma forma, algumas pessoas têm medo de certos pensamentos e, por isso, são incapazes de perceber a sua beleza e o seu papel na vida mental. Dado que tendes todos os tipos de pensamentos, há razões para a existência de cada um deles, tal como há razões para a diversidade geográfica no mundo.

Dentro da vossa realidade, é tão tolo negar a existência de certos pensamentos quanto fingir que os desertos não existem. Seguir esse caminho nega dimensões da experiência e reduz a vossa realidade. Isso não significa que devais colecionar pensamentos que considerais negativos, tal como não significa que devais passar um

mês num deserto se não gostais desse ambiente. Significa, sim, que dentro da natureza, tal como a compreendeis, nada é sem significado, e nada pode ser simplesmente negado para fora da existência.

Isso será tudo por agora. Agora podeis encerrar a sessão ou fazer uma pausa, se preferirdes.

("Detesto dizer isto, mas é melhor terminarmos por agora.")

(Jovialmente:)

Então acrescentarei: *"Eu disse-vos que não haveria problemas com este livro. Digam a Ruburt que eu disse isso — mas quem me ouve? Embora ultimamente ele esteja a ouvir melhor e no caminho certo... Desejo-vos uma boa noite."*

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(Apenas o nosso próprio cansaço nos levou a encerrar a sessão; eu podia perceber que Seth poderia continuar indefinidamente. Tinha sido um longo dia para nós. Agora até as sirenes tinham cessado por completo.)

(As observações humorísticas de Seth sobre "o livro" referiam-se a este mesmo. Num material recente que foi eliminado, ele discutira a incerteza inicial de Jane quanto a assinar um contrato para a publicação do seu trabalho psíquico antes de este estar concluído. Tam Mossman, editor de Jane na Prentice-Hall, já lera os primeiros seis capítulos de "Personal Reality" (como lhe chamamos) e enviara-lhe uma carta extremamente encorajadora.)

SESSÃO 634, 22 DE JANEIRO DE 1973

(Como ainda não tinha terminado de dactilografar a sessão 633, Jane pediu-me que lhe lesse as últimas páginas das minhas anotações.)

Bem: Ditado: Cada indivíduo terá uma definição ligeiramente diferente para "emoções negativas".

Uma pessoa pode considerar pensamentos sexualmente estimulantes como algo delicioso e um agradável tipo de diversão. Outra pode vê-los como impuros, errados, doentios ou de alguma forma prejudiciais. Algumas pessoas conseguem, com facilidade e entusiasmo, imaginar-se envolvidas numa briga física, num combate, espancando impiedosamente "o diabo" num adversário. Os mesmos pensamentos podem preencher outro indivíduo com intenso terror e profundo sentimento de culpa.

No entanto, esse mesmo homem, que normalmente nunca alimentaria fantasias dessa natureza, pode, em tempos de guerra, imaginar-se a matar o inimigo com o mais intenso sentimento de alegria sagrada e justiça divina. O que geralmente é esquecido é a verdadeira natureza da agressividade. No seu sentido mais puro, agressividade

significa simplesmente ação enérgica. Isso não implica necessariamente força física, mas sim a aplicação direcionada de energia numa ação material.

O nascimento é, talvez, o ato mais intensamente agressivo que podeis experimentar dentro do vosso sistema de realidade (*enfaticamente*). Da mesma forma, o crescimento de qualquer ideia até à sua manifestação física é o resultado de uma agressividade criativa.

É impossível tentar erradicar a verdadeira agressividade. Se o fizesse, estaria a obliterar a própria vida tal como a conheceis. Qualquer tentativa de reprimir o fluxo da agressividade natural resulta numa agressão distorcida, desequilibrada e explosiva, que provoca guerras, neuroses individuais e uma infinidade de problemas em todas as áreas da vida. A agressividade normal flui com padrões fortes de energia, conferindo impulso e força motriz a todos os vossos pensamentos, independentemente de os considerardes positivos ou negativos, bons ou maus. (*Muito enfaticamente:*)

O mesmo impulso criativo e energético origina todos os pensamentos. Quando considerais um pensamento "bom", geralmente não o questionais. Deixais que ele viva e se desenvolva naturalmente.

Mas se considerais um pensamento "mau", "indigno" ou se sentis vergonha dele, então tentais negá-lo, impedir o seu movimento e reprimi-lo. Contudo, não podeis conter a energia. Podeis pensar que a estais a reprimir, mas apenas a acumulais. Então essa energia cresce, procurando a sua realização inevitável.

Isso levar-vos-á a dizer: *"E se eu sentir vontade de matar o meu chefe?" "Ou de colocar veneno no chá do meu marido?" "Ou pior, e se tiver o impulso de pendurar os meus cinco filhos no estendal em vez das toalhas?" "Estais a dizer-me que devo simplesmente seguir esses impulsos?"*

Compreendo a vossa perplexidade. O facto é que, antes de serdes "assaltados" por pensamentos tão intensos e aparentemente anormais, já tínheis bloqueado uma infinidade de ideias muito menos drásticas — qualquer uma das quais poderia ter sido expressa de forma segura e natural no dia a dia. O vosso problema não é como lidar com a agressividade normal, mas sim como geri-la quando ela permaneceu por muito tempo reprimida, ignorada e negada. (*Mais adiante neste livro, abordaremos especificamente métodos para esse fim.*) Aqui, desejo apenas salientar a diferença entre a agressividade natural e saudável, e a sua manifestação distorcida e explosiva quando reprimida.

Cada um terá de descobrir por si próprio as áreas em que reprime fortemente os seus pensamentos, pois aí encontrar-se-ão muitos bloqueios energéticos. Agora, consideremos esta energia reprimida. A maioria das pessoas já tem medo dela. Não a reprimiram porque a consideravam benéfica. Quando uso a palavra "reprimida", não me refiro a algo esquecido, escondido no inconsciente ou inacessível.

Podeis fingir que esse material está oculto, mas ele encontra-se totalmente ao alcance da vossa consciência. Basta apenas olhar com honestidade e organizar o que encontrardes. Muitas vezes é possível "ver" essa informação sem a reconhecer verdadeiramente, simplesmente porque não se juntam todas as peças do puzzle. Ninguém pode fazê-lo por vós. Para o fazer, precisais de coragem e espírito de aventura. Deveis dizer a vós mesmos que recusais ser intimidados por ideias que, afinal, vos pertencem — mas que não são quem vós sois.

Bem: Diz-se frequentemente que o homem acredita em demónios porque acredita em deuses. Mas o facto é que o homem começou a acreditar em demónios quando passou a sentir culpa. A culpa, por sua vez, surgiu com o nascimento da compaixão. Os animais possuem um sentido de justiça que não compreendeis completamente. Nele, há uma compaixão biológica inata, entendida ao nível mais profundo das células. Nos vossos termos, o homem é um animal que evolui a partir de si mesmo, de dentro de si mesmo. Ele não está a desenvolver novas especializações físicas no corpo (*novamente, nos vossos termos*). Em vez disso, está a criar, a partir das suas necessidades, desejos e da sua abençoada agressividade natural, estruturas internas relacionadas com valores, espaço e tempo. Em graus variados, essa mesma força impulsionadora existe em toda a vida animal.

Desejas fazer uma pausa? Esqueci-me de perguntar.

("Não, estou bem.") (O ritmo de Seth-Jane estava mais lento.)

Para que o homem pudesse cumprir esta tarefa, teve de romper com os processos automáticos e seguros dos instintos. O nascimento de uma mente consciente (*como a compreendeis*) significou que a espécie assumiu para si mesma o livre-arbítrio. Os procedimentos biológicos inatos, que eram antes leis absolutas, tornaram-se sugestões.

A compaixão "surgiu" da estrutura biológica para a realidade emocional. A consciência emergente aceitou a sua nova liberdade e, com ela, veio a responsabilidade pelas ações ao nível consciente — e o nascimento da culpa.

Um gato que brinca, mata um rato e o come não comete um ato de "maldade". Ele não sente culpa. Ao nível biológico, ambos os animais compreendem a situação. A consciência do rato, devido ao conhecimento inato da dor iminente, afasta-se do seu corpo. O gato utiliza a carne quente. O próprio rato foi caçador e presa, e ambos compreendem os termos da existência de uma forma muito difícil de explicar.

(Enquanto Seth-Jane transmitia este material, a minha mente recuou muitos anos até um dia de verão, quando eu tinha cerca de onze anos. Estava sentado no quintal da casa onde crescemos, numa pequena cidade perto de Elmira, com os meus dois irmãos. O gato da nossa vizinha, Mitzi, tinha capturado um rato do campo. Brincava com ele na relva. Com sentimentos contraditórios, observei Mitzi — de quem gostava muito — bloquear todas as tentativas desesperadas do rato de escapar. Até que, finalmente, depois de se divertir, devorou-o.)

(O episódio com Mitzi fez-me recordar uma série de pequenos poemas que Jane escreveu há alguns anos. Muitas pessoas chamam-lhes Haiku — a forma poética japonesa — mas são apenas reminiscências dessa categoria. Temos alguns deles afixados nas nossas paredes, entre eles este:)

O gato come o rato. Nenhum existe. Não lhes digam.

(O tempo tem estado excecionalmente quente há vários dias. No momento da sessão, começou uma chuva ligeira. Agora havia relâmpagos, seguidos de trovões que ecoavam pela cidade.)

A determinados níveis, tanto o gato como o rato compreendem a natureza da energia vital que partilham. Não são, nesses termos, ciumentos da sua própria individualidade. Isto não significa que não lutem para sobreviver, mas sim que possuem um sentido inconsciente de unidade com a natureza, sabendo que não serão perdidos nem absorvidos nela. *(Tom de voz sereno e atento.)*

O homem, ao seguir o seu próprio caminho, escolheu conscientemente afastar-se desse enquadramento natural. Assim, o nascimento da compaixão substituiu o conhecimento inato dos animais. A compaixão biológica transformou-se em realização emocional.

O caçador, libertando-se mais ou menos da cortesia animal, seria forçado a identificar-se emocionalmente com a sua presa. Matar é ser morto. O equilíbrio da vida sustenta tudo. Ele teria de aprender, ao nível consciente, aquilo que sempre soube inconscientemente. Esse é o significado intrínseco e único da culpa e o seu enquadramento natural.

(Pausa longa.)

A preservação da vida, então, deve ser feita conscientemente, tal como os animais a preservam inconscientemente. Agora podeis fazer uma pausa. Lamento a interrupção.

("Está tudo bem. O material é muito interessante.")

(Este foi um dos transes mais longos da Jane. Foi também muito profundo — e, no entanto, ela recordava ter ouvido o trovão quando lho perguntei. Estava ansiosa por que eu lhe lesse o material de Seth, mas então disse:

"Oh, esperem um momento... já estou a começar a receber mais informações, e quero levantar-me e mexer-me um pouco primeiro."

Para lhe dar uma pausa, fui procurar o nosso gato mais velho, Willy. O mais novo, Rooney, já estava dentro de casa. Retomámos às 22h44.)

Bem: As interpretações e utilizações a que esta culpa natural foi sujeita são horrendas.

A culpa é o outro lado da compaixão. O seu propósito original era permitir que cada um empatizasse conscientemente consigo próprio e com outros membros da criação. Dessa forma, seria possível controlar conscientemente o que antes era regulado apenas ao nível biológico.

A culpa, nesse sentido, tem uma forte base natural. Quando é pervertida, mal utilizada ou mal compreendida, liberta uma energia terrível, como acontece com qualquer fenómeno natural que tenha saído de controlo.

Se acreditardes que sois culpados por ler um determinado livro ou por entretiver certos pensamentos, estareis a assumir um risco considerável. Se acreditardes que algo é errado, então, na vossa experiência, será errado. Se o considerardes negativo, será negativo para vós.

Assim, acabareis por acumular uma culpa "não natural", uma culpa que não mereceis mas que aceitais e, por isso, criais. Esse tipo de culpa não costuma manifestar-se como algo de que vos orgulheis.

Se acreditardes fervorosamente na doença, podeis utilizar essa energia reprimida para atacar um órgão do corpo — o fígado ou a vesícula biliar podem tornar-se "defeituosos".

Se, de acordo com o vosso sistema de crenças, tiverdes confiança na integridade do corpo, podereis projetar essa culpa para o exterior — atribuindo-a a um inimigo pessoal, a uma raça específica, a um credo ou a uma cor de pele. Se fordes religiosos e tiverdes uma visão fundamentalista, podeis culpar o demónio, acreditando que ele vos faz agir de determinada maneira.

Tal como o corpo cria anticorpos para se regular, também estabereis "anticorpos mentais e emocionais" — pensamentos "bons", para vos proteger das ideias que considerais "más".

Se os instintos inatos forem deixados em paz, o corpo autorregula-se naturalmente. Se, num determinado momento, houver demasiados glóbulos vermelhos no sangue, o corpo não os eliminará em excesso. Ele possui melhor discernimento do que isso. Contudo, no vosso medo dos pensamentos negativos, tentais muitas vezes negar toda a agressividade normal. À mínima percepção dela, ativais automaticamente os vossos "anticorpos mentais", prontos para a ação. Ao fazê-lo, tentais rejeitar a validade da vossa própria experiência.

Se não sentis verdadeiramente a vossa própria realidade, nunca podereis compreender que sois vós quem a cria. E, se não reconhecerdes isso, nunca podereis mudá-la. É essa negação da experiência e os bloqueios energéticos que ela gera que conduzem ao acumular de culpa desnecessária e "não natural". O corpo não compreende essas mensagens bloqueadas e grita para expressar o seu próprio conhecimento corpóreo do momento. *(Com intensidade:)*

Mentalmente, gritais nessas situações que "não sentis o que sentis". Ao longo do tempo, a mente consciente, devido à sua posição central na experiência humana, pode suprimir as mensagens do corpo. Contudo, a energia acumulada e reprimida procurará inevitavelmente uma forma de expressão. O mais pequeno e aparentemente insignificante símbolo associado ao material reprimido pode então provocar reações completamente desproporcionadas.

Se, em dez ocasiões legítimas, tivestes vontade de dizer a alguém para vos deixar em paz, mas reprimistes esse impulso — por medo de ferir os sentimentos dessa pessoa, ou por medo de serdes considerados rudes, mesmo que a situação justificasse perfeitamente a vossa reação, então na décima primeira ocasião podeis explodir sem motivo aparente.

O resultado será uma discussão espetacular e completamente desproporcionada face ao estímulo original. Em dez ocasiões justificadas, pode ter sentido vontade de dizer a alguém para o deixar em paz, mas reprimiu esse impulso, não querendo ferir os sentimentos dessa pessoa, com receio de ser rude, mesmo que a situação justificasse plenamente a sua reação. Porque não aceitou os seus sentimentos, e muito menos os expressou, na próxima ocasião poderá explodir sem razão aparente, iniciando uma discussão intensa e completamente desproporcional.

Nesse caso, a outra pessoa não terá qualquer ideia sobre o motivo da sua reação extrema e poderá sentir-se profundamente magoada. E o seu sentimento de culpa aumentará. O problema reside no facto de que as ideias de certo e errado estão intimamente ligadas à vossa química corporal. Não é possível separar os valores morais do corpo físico. Quando acreditais que sois bons, o vosso corpo funciona de forma saudável. Tenho a certeza de que muitos dirão: *"Tento constantemente ser bom, mas estou sempre com problemas de saúde. Como pode ser?"*

Se examinardes as vossas crenças, a resposta será evidente: Esforçais-vos tanto por ser bons precisamente porque acreditais que sois maus e indignos. Os demónios de qualquer tipo são o resultado das vossas crenças. São gerados a partir da crença numa culpa "não natural". Podem personificá-los e até mesmo encontrá-los na vossa experiência, mas, ainda assim, eles serão o produto da vossa imensa criatividade — formados pelo vosso sentimento de culpa e pela vossa crença nela.

Se se livrassem dos conceitos distorcidos de culpa "não natural" e aceitassem a antiga e sábia compreensão da culpa "natural", não haveria guerras. Não se matariam uns aos outros de forma inconsciente. Compreenderiam a integridade viva de cada órgão do vosso corpo e não sentiriam necessidade de atacar nenhum deles. Isto obviamente não significa que a morte física não ocorreria.

Mas significaria que os ciclos do corpo seriam compreendidos como um reflexo dos ciclos da mente — sempre em mudança, fluindo, com condições que vêm e vão, mas mantendo sempre uma unidade esplêndida dentro da estrutura física. Não existiriam

doenças crônicas. Idealmente, o corpo desgastar-se-ia gradualmente, mas demonstraria uma resistência muito maior do que a que é observada atualmente.

Existem, contudo, muitas outras condições que dependem das crenças conscientes de cada indivíduo. Por exemplo, pode acreditar que é melhor morrer rapidamente de um ataque cardíaco.

Como os vossos propósitos individuais não são os mesmos, cada um gerirá a sua experiência corporal de forma única. De um modo geral, a vossa presença aqui tem como objetivo expandir a vossa consciência, aprender os caminhos da criatividade dirigidos pelo pensamento consciente.

A mente consciente tem a capacidade de mudar as suas crenças e, consequentemente, pode alterar significativamente a experiência física...

(Fiquei momentaneamente de olhos fechados, e Seth percebeu.)

(A sorrir:)

Podeis mudar a vossa experiência: podeis fazer uma pausa ou encerrar a sessão, conforme preferirem.

("Faremos uma pausa.")

A culpa natural e a distorção dos seus significados A culpa natural é a manifestação, na espécie humana, do sentido biológico de justiça e integridade presente nos animais. A sua mensagem fundamental é: "Não matarás mais do que o necessário para a tua sobrevivência física." *(Ponto final.)*

Não tem qualquer relação com adultério ou sexualidade. Contém, no entanto, questões inatas que são aplicáveis ao ser humano, mas que não fariam sentido para outros animais dentro das suas realidades. Literalmente, a tradução mais pura do seu significado biológico para a linguagem humana seria a seguinte: "Não violarás." Os animais não necessitam desta mensagem. Ela não pode ser traduzida literalmente, pois a vossa consciência é flexível, e foi necessário deixar margem para a vossa própria interpretação. Um discurso falso pode ou não ser uma violação. Um ato sexual pode ou não ser uma violação. Uma expedição científica pode ou não ser uma violação.

Não ir à igreja ao domingo não é uma violação. Ter pensamentos agressivos normais não é uma violação. Fazer violência ao próprio corpo ou ao de outrem é uma violação. Fazer violência ao espírito de outra pessoa é uma violação. Mas, mais uma vez, sendo seres conscientes, as interpretações pertencem a cada um de vós.

Dizer palavrões não é uma violação. Se acreditardes que é, então, na vossa mente, tornar-se-á uma violação. Matar outro ser humano é uma violação. Matar para proteger o próprio corpo da morte, nas mãos de outrem e em contato direto, é uma violação. Independentemente das justificações que possam parecer evidentes, a violação existe.

Se acreditais que a defesa física é a única forma de lidar com tais situações, então perguntar-me-eis: *"Se for atacado por outra pessoa, estais a dizer-me que não posso contra-atacar a sua intenção óbvia de me destruir?"* De forma alguma. Podereis contra-atacar tal agressão de várias formas que não envolvem a morte.

Não estardes numa situação hipotética dessas se não tivésseis pensamentos violentos — reconhecidos ou não — que a atraíram até vós. Mas, uma vez que a situação já é um facto, e dependendo das circunstâncias, há diversos métodos que podem ser utilizados.

Porque considerais a agressão como sinónimo de violência, não compreendeis que ordens mentais ou verbais agressivas e assertivas pela paz poderiam salvar a vossa vida. Em muitos casos, existem ações físicas alternativas que não envolvem matar. Enquanto acreditardes que a violência deve ser enfrentada com mais violência, estardes a perpetuá-la e a atrair as suas consequências. A vossa mente e corpo individuais tornam-se campos de batalha, tal como o corpo físico da Terra, em termos coletivos. O vosso corpo material está vivo graças à agressividade natural — a ação enérgica, direcionada e equilibrada, que transporta consigo o impulso criativo.

Se cortarem um dedo, ele sangrará. Esse sangramento tem uma função benéfica, pois limpa quaisquer substâncias nocivas que possam ter entrado no organismo. O corpo sabe quando parar o fluxo de sangue, pois este apenas se tornaria prejudicial se continuasse de forma descontrolada. No entanto, o corpo não consideraria o sangue "mau" apenas porque continua a fluir. Não tentaria eliminar todo o sangue, considerando-o um elemento nocivo. Em vez disso, ajustar-se-ia naturalmente para interromper a hemorragia no momento adequado.

Se aplicarmos esta analogia ao pensamento agressivo, verificamos que suprimir tais pensamentos desde o início impede o sistema de se "limpar" naturalmente. Em vez disso, as "toxinas" são acumuladas internamente.

Tal como uma acumulação de substâncias nocivas no corpo pode resultar numa condição grave, uma repressão mental e emocional pode originar padrões de pensamento "doentios". Estes podem isolar-se dos restantes pensamentos mais saudáveis, tornando-se estruturas rígidas, sem fluxo livre na consciência.

Agora, a sessão será encerrada. As minhas mais calorosas saudações a todos e um afetuoso boa noite. A culpa natural e a memória A culpa natural está profundamente ligada à memória, e surgiu juntamente com a experiência humana do passado, presente e futuro. O seu objetivo era preventivo.

Para tal, foi necessário o desenvolvimento de um sistema de memória sofisticado, permitindo que novas situações fossem avaliadas com base em experiências passadas. Esse mecanismo permitia um momento de reflexão, através do qual as ações anteriores poderiam ser comparadas a situações presentes, evitando a sua repetição futura.

Devido às infinitas possibilidades de ação disponíveis à espécie humana, os instintos, altamente específicos nos animais, já não eram suficientes para orientar o comportamento. Era necessário encontrar um equilíbrio entre liberdade e controle, não apenas através da biologia, mas também através da consciência.

Assim, tornou-se imprescindível estabelecer mecanismos de autorregulação para evitar abusos.

A culpa natural, nesse sentido, funciona como um sinal de alerta, permitindo ao ser humano refletir sobre as suas ações antes de repeti-las. Não existe, contudo, qualquer ligação inerente entre a culpa natural e a punição, como frequentemente se acredita. A culpa não tem como propósito castigar, mas sim prevenir novas infrações. Se um ato cometido no passado gerou culpa, esse sentimento deveria atuar como um alerta em futuras circunstâncias semelhantes. Dessa forma, o ser humano aprende com as suas experiências e projeta essa aprendizagem no futuro.

É precisamente essa capacidade de recordar e antecipar que distingue o ser humano dos restantes seres vivos. Se não fosse possível trazer à consciência as memórias do passado, julgar as ações anteriores à luz do presente e prever as suas consequências no futuro, a culpa natural não teria qualquer utilidade.

No entanto, a culpa artificial utiliza exatamente o mesmo processo mental, o que tem levado a um ciclo vicioso de repressão e violência ao longo dos séculos. As guerras perpetuam-se a si mesmas porque misturam culpa natural e culpa artificial, as quais são reforçadas pela memória e transmitidas de geração em geração. Aqueles que perderam os pais numa guerra e cresceram com ódio, acabam por alimentar os conflitos futuros.

Matar conscientemente para além da necessidade de sobrevivência é uma violação. A acumulação de culpas artificiais ao longo da história originou uma repressão energética tão intensa que, quando libertada, se manifesta em violência destrutiva. Assim, a raiva de uma geração resulta na guerra da geração seguinte.

"Não violarás" – O princípio fundamental O princípio "não violarás" teve de ser suficientemente flexível para abranger todas as situações possíveis que pudessem surgir com a expansão da consciência humana. Nos animais, a regulação populacional ocorre de forma automática, através de mecanismos instintivos que asseguram um equilíbrio no ecossistema. Existe um sentido natural de "cortesia inconsciente", que preserva o espaço e os recursos para todas as espécies. Para os seres humanos, no entanto, era necessário um princípio mais abrangente:

"Não violarás a natureza, a vida ou a Terra."

A criatura viva, ao lutar pela sua sobrevivência e desejar a vida, por mais vibrante e abundante que seja, não é inerentemente gananciosa. Segue uma ordem inconsciente, da mesma forma que o número de cromossomas no corpo humano é regulado. Uma célula que se torna predadora e descontrolada pode destruir todo o organismo. Assim, o

mesmo princípio aplica-se à vida e à morte. Agora podeis fazer uma pausa. Não há nada de misterioso na ideia de que a vida pode levar à morte.

A um nível biológico, a morte está sempre latente na vida, assim como a vida se encontra oculta na morte. Os vírus são organismos vivos e podem ser benéficos ou prejudiciais, consoante o equilíbrio existente no corpo.

Nas células cancerígenas, o princípio do crescimento torna-se descontrolado. No reino da natureza, cada espécie tem o seu papel. Se uma delas se multiplicar para além dos limites adequados, toda a vida no planeta, bem como o próprio corpo da Terra, pode ficar em risco. O excesso populacional, nestes termos, constitui uma violação. Tanto na guerra como no crescimento descontrolado das populações, a espécie humana tem ignorado a sua culpa natural. Quando um ser humano mata outro,

mesmo que tente justificar esse ato, uma parte da sua consciência mantém-se sempre ciente da violação cometida.

Quando as mulheres dão à luz num mundo sobrelotado, também elas, num nível consciente, sabem que estão a contribuir para uma violação. Quando a espécie humana reconhece que está a destruir outras espécies e a perturbar o equilíbrio natural, torna-se conscientemente ciente da sua própria transgressão. No entanto, quando essa culpa natural não é enfrentada, outros mecanismos compensatórios devem ser acionados. Muitos dos problemas atuais derivam do facto de não se aceitar a responsabilidade da própria consciência.

A consciência foi concebida para avaliar a realidade que se forma inconscientemente, seguindo uma réplica exata dos pensamentos e expectativas que a geram. Quando essa consciência não é assumida, mas sim rejeitada, o ser humano recusa-se a utilizar um dos instrumentos mais valiosos já criados pela sua espécie. Dessa forma, nega em grande medida a sua herança e o seu próprio direito inato.

Se tal acontecer, a humanidade passa a depender exclusivamente dos vestígios de antigos instintos,

os quais não foram concebidos para operar em conjunto com uma mente consciente e racional. Dado que esses instintos primordiais não compreendem a complexidade da experiência moderna,

passam a considerar o "momento de reflexão" da consciência como uma afronta ao impulso natural. Assim, o ser humano perde o pleno uso do instinto harmonioso e regulado dos animais,

mas, ao mesmo tempo, nega-se a si próprio a capacidade de discernimento consciente e emocional. As mensagens que surgem a partir deste conflito interno são altamente contraditórias.

Dessa forma, nem o instinto natural pode prevalecer, nem a razão pode impor-se plenamente.

O resultado é uma versão distorcida do instinto, aliada a uma perversão do raciocínio, através da qual a espécie humana tenta, desesperadamente, regular o seu curso. Atualmente, o excesso populacional é compensado pela guerra e, quando não há

guerra, pelas doenças. Mas, então, quem deve morrer? Geralmente, são os jovens, aqueles que dariam origem a novas gerações.

Uma compreensão genuína do princípio da culpa natural evitaria tais dilemas. Os "demónios" projetados pela humanidade são então transferidos para um inimigo nacional, para o líder de outra raça, ou para grupos inteiros de pessoas, nos quais se projetam frustrações não enfrentadas.

O mesmo padrão ocorre a nível individual. Em Augustus, por exemplo, observa-se a figura do herói e do vilão, separados e opostos. Tal como um indivíduo pode estar dividido, também o pode estar uma nação, um mundo e uma espécie inteira.

E uma breve pausa. A divisão dentro das famílias e das nações Tal como uma sociedade pode estar dividida, também uma família pode estar fragmentada, com um membro a representar o "herói" e outro a desempenhar o papel de "vilão" ou "demónio".

É possível ter dois filhos: um que se comporta como Augustus Um, e outro que age como Augustus Dois. À primeira vista, podem parecer extremamente diferentes. Um pode ser calmo e obediente, enquanto o outro é agressivo e descontrolado. Mas, se um comportamento demasiado dócil e submisso não é característico de uma criança, também não o é uma violência constante e extrema.

Nestas situações, normalmente há um padrão familiar oculto, onde uma das crianças expressa a agressividade reprimida por toda a família. Da mesma forma, o amor não está a ser plenamente expresso. Tanto a agressividade como o amor são forças naturais e expansivas. Não se pode reprimir uma sem afetar a outra. Assim, a criança dócil e amorosa pode estar a projetar e a expressar o amor reprimido pela família. Contudo, ambos os filhos acabarão por enfrentar dificuldades, pois ambos estão a negar aspetos legítimos da sua experiência. O mesmo princípio aplica-se às nações.

A culpa natural é um mecanismo criativo. O seu propósito é servir de estímulo consciente para a resolução de problemas, problemas estes que nenhuma outra espécie animal enfrenta. Se utilizada corretamente, essa culpa pode permitir que a humanidade dê um salto evolutivo, rompendo as barreiras da consciência para novas dimensões de percepção e compreensão.

Quando seguida na sua essência, a culpa natural conduz à integridade biológica, e ativa aspetos da consciência que, de outra forma, permaneceriam inacessíveis.

GRAÇA NATURAL

AS MOLDURAS DA CRIATIVIDADE E A SAÚDE DO VOSSO CORPO E MENTE

O NASCIMENTO DA CONSCIÊNCIA

Capítulo 9

Nos animais geram-se vários graus de divisão entre o sujeito que atua e a ação envolvida. Todavia, com o nascimento da mente consciente no homem, o eu que atua necessitava duma forma de avaliar as suas ações. Uma vez mais, chegamos à importância desse período de reflexão em que o “eu”, com o uso da memória vislumbra a sua experiência passada no presente e projeta os seus resultados no futuro. Isso é tudo. Eu queria simplesmente começar.

O estado de graça é uma condição em que todo o crescimento é destituído de esforço, uma aceitação alegre e transparente que consiste no requisito básico de toda a existência.

O vosso próprio corpo cresce de modo natural e com facilidade desde que nasce, sem esperar encontrar resistência mas assumindo o próprio florescimento miraculoso certo; usando tudo o que tem com um abandono enorme, gracioso e criativamente agressivo.

Vós nascestes, pois, num estado de graça. É-vos impossível abandoná-lo, e haveis de morrer num estado de graça quer vos encomendem mais récitas especiais ou óleo ou água que vos despejam sobre a cabeça, quer não o façam. Vós partilhais de tal bênção junto com os animais e todas as criaturas vivas. Não podeis ser afastados do estado de graça e tampouco ela vos poderá ser tirada.

Mas podeis ignorá-la. Podeis abrigar crenças que vos ceguem quanto à sua realidade. Ainda possuireis a graça mas sereis incapazes de perceber a vossa integridade e singularidade, e de vos tornais-vos cegos em relação a outros atributos de que sois igualmente dotados, automaticamente.

O amor percebe a graça no outro. Tal como a culpa natural, o estado de graça permanece inconsciente nos animais. Acha-se protegido. Eles assumem-no como um dado adquirido, sem terem consciência do que fazem, todavia, ela expressa-se através de todos os seus movimentos e eles permanecem dentro da sua ancestral sabedoria relativa aos seus modos de agir. Eles não possuem memória consciente, uma vez mais, mas a memória instintiva das células e dos órgãos sustentam-nos. Tudo isso varia em grau conforme as espécies, e quando falo de memória consciente, estou a utilizar termos que vos são familiares – quer dizer, uma memória que é capaz de, em qualquer altura olhar, por si só para o que passou.

Em alguns animais, por exemplo, o despertar de tal memória consciente é aparente, mas ainda assim é altamente limitada e especializada. Um cão é capaz de recordar a última vez em que viu o dono, porém, sem ser capaz de evocar a recordação e de operar sem o tipo mental de associações que vós usais. As associações que estabelece

serão duma natureza biológica e não fornecerá a liberdade que as vossas próprias condições mentais vos permitem. O cão não recorda uma apreciação jubilosa do seu próprio estado de graça passada nem antecipa uma repetição dele através de qualquer cenário futuro.

Com a enorme liberdade proporcionada pela mente consciente, contudo, o homem foi capaz de se afastar da alegria interior da existência, esquece-la, desacreditá-la ou de utilizar o seu livre-arbítrio a fim de negar a sua existência. A esplêndida aceitação biológica da vida não poderia impor-se à consciência emergente do homem, pelo que para se tornar efetiva e eficiente, para poder emergir no seu novo foco de consciência, a graça tinha que se expandir da livre expressão dos tecidos para a dos sentimentos, dos pensamentos e dos processos mentais. Assim, pois, a graça converteu-se no suporte da culpa natural.

O homem tornou-se consciente do seu estado de graça assim que passou a viver nas dimensões da sua consciência, à medida que esta se voltava para o seu novo mundo de liberdade. Quando ele não cometia nenhuma violação, mantinha consciência da própria graça. Quando passou a violar, a graça retrocedeu para a consciência celular (subconsciente) do mesmo modo que acontece com os animais, mas ele sentia-se conscientemente separado dela e percebia-a como algo que é negado.

A simplicidade da culpa natural não conduz ao que considerais como sendo a consciência (dos valores), ainda que a consciência dependa igualmente do instante de reflexão que em larga medida vos separa e distingue dos animais. A consciência, tal como a considerais, é causada por um dilema e uma interpretação deformada quanto às condições impostas sobre a vossa existência física. A consciência surgiu com o nascimento da culpa natural. A seu modo, a culpa natural é ainda altamente criativa, qual rebento feito à imagem do homem, à medida que a sua mente consciente começava a considerar e a funcionar com base na culpa inocente natural, que originalmente não implicava qualquer punição. É a mente consciente quem estabelece distinções, e que faz chegar à superfície da consciência padrões de material previamente inconsciente que em seguida combina e organiza de um modo sempre cambiante. Por meio dum modo intensamente concentrado, todo um volume literal de informação dessa pode ser inconscientemente classificado de forma que apenas os elementos desejados passem a emergir.

A mente consciente é infinitamente criativa. Isso aplica-se a todas as áreas do pensar da mente consciente. É também o factor de organização de toda a informação física, pelo que a culpabilidade natural se tornou na base de todo o tipo de variações. Estas seguem de perto os agrupamentos religiosos e sociais, que por sua vez, constituem a capacidade da mente consciente de dispor, misturar, unir, reagrupar, tanto a percepção como a experiência.

A bondade é latente no homem. A sua mente consciente tem de ter liberdade junto com a sua vontade. Por isso é que ele é capaz de chegar a considerar-se como mau. É ele quem estabelece tais parâmetros à sua própria imagem. A mente acha-se

igualmente equipada para poder observar as suas crenças, refletir nelas e avaliar os seus resultados, de modo que, se utilizar essa ferramenta tal como foi destinada a ser usada, isso ajudará automaticamente o homem a reconhecer as suas crenças e os seus efeitos. Parte dessa enorme permissividade prende-se com o facto de o homem precisar tomar consciência de que cria a sua própria realidade. O livre-arbítrio constitui uma necessidade e essa margem de liberdade permite-lhe materializar as suas ideias, defrontá-las na sua experiência física e avaliar por si mesmo o seu tipo particular de validade.

O animal não tem necessidade. Ele aninha-se com segurança nos limites dos seus instintos enquanto explora outros aspetos da consciência com os quais o homem não se acha tão intimamente familiarizado. Ainda assim, a graça natural e a culpa natural são-vos legados e ambos deverão igualmente desenvolver-se numa forma mais completa rumo à consciência. Se fordes capazes de vos sentar em sossego e de vos conscientizardes de que as partes do vosso corpo se substituem constantemente a si próprias – se voltardes a vossa mente consciente para a consideração de tal efetividade – nesse caso sereis capazes de tomar consciência do vosso estado de graça. Se fordes capazes de perceber como os vossos pensamentos se substituem sem parar, então nesse caso também sereis capazes de sentir a vossa própria elegância. Contudo, não vos podeis sentir culpados e de desfrutar de tal reconhecimento; não num nível consciente.

Se derdes por vós a reprimir-vos por algo que tenhais feito no dia anterior, ou há dez anos, não estareis a ser virtuosos. O mais provável é que vos vejais envolvidos na culpa artificial. Mesmo no caso em que resulta uma violação, a culpa natural não envolve penitência. Adequa-se enquanto medida de precaução; um aviso antes da ocorrência dum evento. “Não voltes a fazer isto”, é a única mensagem que deixa.

Eu coloco estes conceitos no vosso enquadramento temporal devido a que, segundo o que entendeis, eles tenham tido origem no tempo. Mas o facto é que todo o tempo é simultâneo. E num tempo simultâneo o castigo não faz qualquer sentido. A punição como um evento, e o evento pelo qual estáveis a ser punidos, existiam ao mesmo tempo; e como não existe passado presente ou futuro, bem que podeis dizer que a punição tenha sucedido primeiro.

Nós mal falamos da reencarnação, contudo, permitam que vos diga que a teoria consiste numa interpretação linear concebida pela mente consciente. Por um lado, é altamente distorcida; por outro lado consiste numa interpretação criativa, desde que a mente consciente lida com a realidade nos mesmos termos em que a concebe. Mas nos termos utilizados não existe qualquer Carma a liquidar enquanto punição, a menos que acrediteis existirem crimes que devais saldar. Num sentido geral nem sequer existe causa e efeito, apesar disso constituir uma suposição básica da vossa realidade. Eu utilizo esses conceitos, uma vez mais, por vos achardes familiarizados com eles. No mundo do tempo eles parecem ser reais.

Regressemos uma vez mais a esse momento de reflexão porque é aí que tanto as causas como os efeitos aparecem pela sua primeira vez. É impossível rastreá-los pela observação dos animais que ainda agora vagueiam pela terra, porque cada um à sua maneira – bastante distinta da vossa - revela esse reflexo. Com alguns, e para todos os efeitos, isso não se passa de todo. Ainda assim permanece em estado latente.

Quanto mais profundo for o vosso “tempo” de reflexão, mais amplo parecerá o tempo que sucede entre eventos. Pareceis pensar existir um tempo enorme entre as diferentes existências reencarnatórias e também a existência duma sequência entre si, do mesmo modo que um momento parece suceder a outro. E porque concebeis uma realidade em termos de causa e efeito pressupondes uma realidade em que uma vida afeta a seguinte. Devido às teorias que abrigais de culpa e de castigo, é frequente imaginardes estardes a ser impedidos nesta existência devido a culpas acumuladas numa última vida – ou, pior, acumuladas ao longo de séculos. Todavia, essas existências múltiplas são simultâneas com um final em aberto ou ilimitado.

Nos vossos termos, a mente consciente está a crescer rumo à compreensão da parte que desempenha em tal realidade multidimensional. É suficiente que compreendais a aparte que desempenhais nesta existência. Quando compreendeis ser vós quem molda aquilo que concebeis com a vossa realidade atual, tudo o mais encaixará no respetivo lugar. As vossas crenças, pensamentos e sentimentos materializam-se instantaneamente em termos físicos. A sua realidade terrena sucede em simultâneo com o seu início, mas no mundo do tempo parecerá que sucedem intervalos de tempo entre si. Por isso digo que uma origina ou causa a outra – e eu utilizo esses termos para que compreendais – mas todos sucedem ao mesmo tempo. Do mesmo modo, também as vossas múltiplas vidas ocorrem com a compreensão imediata da vossa existência na extensão natural das suas capacidades plurifacetadas.

“A um mesmo tempo” não implica nenhum estado acabado de perfeição nem nenhuma situação cósmica em que tudo se tenha realizado, porque todas as coisas estão ainda a decorrer. Vós ainda estais – tanto as vossas existências presentes como as futuras - e o vosso eu passado ainda está a experimentar aquilo que julgais terminado. Mais, estais a experimentar eventos que não recordais porque a vossa consciência sintonizada de forma linear não consegue perceber nesse nível.

O vosso corpo possui no seu interior a força milagrosa e a energia criativa com que – segundo a conceção que tendes – nasceu. O mais provável é que interpreteis isto como uma declaração implícita da possibilidade dum estado de juventude sem fim. Não obstante a juventude poder ser fisicamente “prolongada” muito para além da sua duração presente, não é isso que quero referir.

Fisicamente, o vosso corpo deve seguir a natureza em que nascestes, e em cujo contexto o ciclo da juventude e da velhice é altamente importante. De certo modo, o ritmo do nascimento e da morte assemelha-se à inalação e à exalação. Senti a vossa própria respiração à medida que ela entra e sai. Vós não sois o ar que respirais mas ainda assim ele penetra-vos e abandona o vosso corpo, e sem o seu fluir constante não

poderíeis subsistir fisicamente. Assim é como as vossas vidas penetram em vós e vos abandonam – sois vós mas também não sois. E uma parte de vós, ao mesmo tempo que deixa que passeis, recorda-as e conhece-lhes o curso.

Imaginaí para onde se encaminha o ar que respirais assim que vos abandona os pulmões, e o modo como escapa pela janela aberta talvez para se misturar com o espaço exterior, em que serieis incapazes de o reconhecer – e quando sai de vós deixa de fazer parte daquilo que sois, pois já estareis diferentes. As vidas que vivestes não sois, pois, vós, ainda que sejam vossas.

Fechai os olhos e pensai no vosso alento como se fossem vidas e em vós próprios como a entidade através da qual elas perpassam e estão a passar. Então haveis de sentir o vosso estado de graça, e toda a culpa artificial será despojada de sentido. Nada disso vos nega a suprema e absoluta integridade da vossa própria individualidade, pois sois também a entidade individual por que perpassam essas vidas e aquelas singulares que se expressam por vosso meio.

Nenhum átomo de ar se assemelha a outro. Cada um deles, a seu modo é consciente e capaz de passar por maiores transformações e organizações repletas de potencial infinito.

À medida que o alento abandona o vosso corpo para se tornar parte do mundo, livre, também as vossas vidas vos abandonam para continuarem a existir segundo o modo como o concebeis.

Não podeis confinar uma personalidade que “tereis sido” a um século particular que já passou e negar-lhe outras conquistas, porque ela ainda existe e obtém uma experiência renovada. Assim como o vosso momento de reflexão deu lugar à consciência, tal como a concebeis – porque de facto ambas surgiram ao mesmo tempo - então também outro fenómeno ou tipo de reflexão deu lugar pelo menos a algum ténue conhecimento consciente das vastas dimensões da vossa realidade própria.

O animal move-se, digamos, pela floresta. Vós moveis-vos por entre áreas psicológicas, psíquicas e mentais do mesmo modo. Através dos seus sentidos o animal obtém mensagens a partir de áreas remotas que não é capaz de perceber diretamente e das quais se acha largamente não consciente. Mas também vós.

O que me vós identificais convosco próprios jamais é aniquilado. A vossa consciência não se apaga nem é engolida num nirvana, (abençoada mente) inconsciente de si própria. Vós já sois tão parte do nirvana agora como alguma vez vireis a ser. Até certo ponto, temos falado do vosso corpo e da sua composição formada por células. Todas as células que atualmente compõem a vossa forma física existem a um só tempo obviamente. Imaginaí ter muitas vidas e que elas têm o mesmo tipo de composição. Em vez de células dispondes de vários “eu”. Já vos referi que cada célula possui a sua memória própria. A memória do eu, é evidentemente de muito maiores proporções.

Pensai no vosso eu maior - e chamai-lhe entidade se quiserdes – como formando uma estrutura psíquica tão real quanto a vossa estrutura física, só que composta de muitos “eus”. Do mesmo modo que cada célula do vosso corpo assume a sua posição e limitações no vosso espaço corporal, também cada eu pertencente à entidade está consciente do seu próprio “tempo” e dimensão de atividade. O corpo é uma estrutura temporal. As células, contudo, enquanto parte desse corpo não têm consciência da dimensão total em que a vossa consciência reside, e não percebem todos os elementos que se acham disponíveis até mesmo na experiência tridimensional, contudo a vossa presente consciência – aparentemente muito mais sofisticada – assenta fisicamente na consciência celular.

Por isso, a entidade ou estrutura psíquica maior da qual sois uma parte tem consciência de dimensões da atividade muito mais amplas do que vós, contudo, do mesmo modo, a sua consciência mais sofisticada assenta na vossa própria, e uma é necessária à outra.

No mundo físico dá-se um intervalo enquanto as mensagens atingem os terminais nervosos. Noutros termos e noutros níveis, isso foi representado por esse “momento de reflexão” que ocorreu quando a consciência do homem emergiu da dos animais. (Notem que não referi que o homem tenha emergido dos animais) Numa outra ordem de ideias ainda, e em níveis diferentes, esse lapso dá-se – esse momento de reflexão estende-se – à medida que o eu se desenlaça da forma física (do mesmo modo que a célula a certa altura deixa o corpo). A esse respeito, e só para dar continuidade à nossa analogia, pensai na vida do eu como uma mensagem a soltar por entre as células nervosas numa estrutura multidimensional – outra vez tão real quanto o vosso corpo – e considerai isso igualmente como um “momento de reflexão” superior, da parte de tal personalidade multifacetada.

Eu estabeleço estas analogias por elas serem pertinentes, contudo tenho consciência de que elas vos podem fazer sentir pequenos ou temerosos em relação à vossa identidade. Vós sois mais do que, digamos, uma mensagem a atravessar a vastidão de um super-eu. Vós não estais presos no universo. Na elaboração de um livro precisamos recorrer às palavras mas tais analogias podem, se o permitirdes, conjurar na vossa imaginação algum sentimento quanto à vossa relação íntima com o resto da realidade. Até certo ponto, o sentimento de graça consiste no vosso reconhecimento emocional da necessidade, propósito e liberdade, da apreciação inata da vossa situação e posição na existência.

Recordai também, segundo a vossa ordem de ideias, o grande abismo que os separa, enquanto o ser que sois, das células que vos compõem em termos físicos. A vossa presente identidade contém o conhecimento e a “recordação” de todas essas existências simultâneas do mesmo modo que as células a seu modo detêm memórias de todas essas estruturas físicas que terão formado. Devido aos conceitos que elaborais com base no tempo, interpretaís conscientemente essas vidas simultâneas em termos reencarnacionais, parecendo que umas precedem as outras.

Bom; as ideias, expectativas e crenças conscientes controlam a saúde e atividade das células. Ponto final. As células não dispõem do vosso livre-arbítrio. Elas possuem a capacidade inata para a formação de outras organizações, porém, não enquanto formam parte de vós. Para vos abandonarem elas precisam mudar de forma. Em certa medida, vós determinais-lhes o estado de saúde na moldura da sua natureza. Elas também vos ajudam a preservar a vossa. No que diz respeito à consciência, a entidade ou a porção maior de vós possui um conhecimento tanto mais vasto em relação a vós quanto aquele que possuis em relação às vossas células. Vós, contudo, dispodes de livre arbítrio, porque apesar da estrutura psíquica poder ser comparada ao vosso corpo, ela faz parte e habita dimensões mais vastas. Tudo isto pode parecer ter pouco que ver com a vossa realidade pessoal. No entanto, a vossa experiência diária acha-se tão ligada a vós, ou à vossa entidade, quanto o estão as células da vossa forma material.

Existe uma relação íntima óbvia entre cada célula. Dá-se uma permuta constante e agrupamento de consciência na estrutura corporal milagrosa do vosso corpo. A ideia que fazeis da realidade e da sua experiência é muito diferente daquela das células, ainda que cada uma delas se ache interligada. Um agrupamento de células dá lugar a um órgão físico; um grupo de vários “eu” forma uma alma. Não vos estou a dizer que não tenhais uma alma a que possais chamar vossa (com um sorriso). Vós sois parte da vossa alma. Ela pertence-vos, assim como vós a ela. Habitais a sua realidade tal como uma célula habita a realidade dum determinado órgão. O órgão é temporal, segundo a noção que tendes. A alma não o é. A célula é material, segundo a ideia que da matéria fazeis. O ser não é. Por isso, a entidade ou o Eu Maior, é composto de almas. Devido a que o corpo tenha existência no espaço e no tempo, os órgãos são dotados de propósitos específicos. Eles ajudam a manter o corpo com vida e para tal fim têm que existir “na sua posição”. A entidade encontra a sua existência em múltiplas dimensões e as suas almas são livres para viajarem por entre âmbitos que vos pareceriam ilimitados.

Do mesmo modo que a célula mais diminuta que faz parte do vosso corpo participa, na extensão da sua medida, na vossa experiência diária, assim também a alma, numa extensão incomensuravelmente mais vasta, partilha dos eventos da entidade. Vós possuíis no vosso íntimo todos aqueles potenciais nos quais a consciência toma parte dum modo criativo. As células não precisam ser conscientes de vós a fim de cumprirem com o seu desígnio, apesar das expectativas que abrigais em termos de saúde as influenciar sobremodo, mas o reconhecimento que fazeis da alma e da entidade, pode auxiliar-vos a dirigir as energias dessas outras dimensões para a vossa vida diária.

Vós, estimados leitores, encontrais-vos num processo de expandirdes a vossa estrutura psíquica e de vos tornardes num participante consciente da alma, e de vos converterdes até certo ponto, e vos tornardes naquilo que a alma é. Do mesmo modo que as células se multiplicam e crescem – no âmbito da sua natureza própria e no enquadramento material – também os vários “eu” “evoluem” no que diz respeito à realização do seu sentido de valor. As almas são, além disso, estruturas psíquicas criativas que se acham em contínua mutação e ainda assim permanentemente a conservar a sua integridade individual. E todas são dependentes umas das outras. As

almas compõem a vida da entidade, nesses termos. Contudo, a entidade é mais do que aquilo que a alma é.

Bom; quando tiverdes consciência da existência da entidade e da alma podereis atrair a sua enorme energia, compreensão e força, conscientemente. Isso acha-se intrinsecamente disponível mas o vosso propósito consciente produz certas alterações que automaticamente desencadeiam esses benefícios. Os resultados deverão fazer-se sentir até mesmo junto da célula mais diminuta do vosso corpo e afetar até as ocorrências (*aparentemente*) mais triviais do vosso viver diário.

Vós estais a crescer em consciência; por isso, ao fazerdes uso dela expande as suas capacidades. Ela não consiste numa coisa mas num atributo e numa característica. É por isso que a compreensão que possuíis e o desejo são tão importantes. Os processos que oram iniciados acham-se para lá da vossa consciência normal e ocorrem de forma automática em conjugação com o vosso propósito, se os não bloqueardes por meio do emprego do medo, da dúvida ou das crenças opostas.

Imaginais-vos como uma porção de um universo invisível mas no qual todas as suas estrelas e planetas têm consciência e se encontram repletos duma energia indescritível. Vocês têm consciência disso. Pensai nesse universo como possuindo a forma dum corpo. Se preferirdes, imaginais o seu contorno brilhante realçado de encontro ao céu. Os sóis e os planetas são as vossas células, cada uma repleta de poder e de energia, à espera da vossa orientação. Em seguida observai essa imagem numa explosão dum indescritível brilho na vossa própria consciência. Tomai consciência de serdes uma porção duma estrutura multidimensional de longe mais vasta a estender-se por toda uma dimensão ainda mais rica. Senti a entidade a enviar-vos energia, do mesmo modo que enviais energia às células. Deixai que essa energia vos inunde o vosso ser e em seguida dirigi essa energia fisicamente para qualquer parte do vosso corpo à vossa escolha.

Se no entanto desejardes um resultado físico com intensidade, então empregai essa energia a fim de imaginardes a sua ocorrência atual de modo tão vívido quanto possais.

Se seguides estas instruções e compreenderdes o seu significado tal como é estendido também descobrireis que os resultados serão tão assombrosos quanto eficazes. A energia pode ser dirigida para qualquer porção do corpo, e se não bloqueardes a sua ação com a descrença, essa parte do corpo há de curar. Contudo, lembrem-se de que, se abrigardes a crença de serdes enfermos, isso poderá constituir um impedimento. Nesse caso, pois, a vossa prioridade deverá centrar-se na alteração desse tipo particular de crença, conforme é propósito deste livro, de vos transmitir que ninguém nasce para se tornar numa pessoa enferma, pelo que a sua leitura os poderá ajudar no que toca a isso.

Se, conforme as noções que abrigais, acreditardes ter escolhido a doença a fim de compensar um defeito numa vida passada, nesse caso ele poderá ajudar-vos a tomar consciência de que vós moldais a vossa realidade agora, no vosso presente, e podeis, pois mudar isso.

Mais tarde havemos de comentar o tema dos defeitos de nascença. Aqui estamos a falar das condições que são passíveis de ser fisicamente corrigidas – porém, não o crescimento dum braço, no caso de terdes nascido sem ele, por exemplo, nem da correção de outras carências do corpo, à nascença. O vosso corpo consiste no produto básico da vossa criatividade no nível físico. Todas as demais criações, ao longo da vossa vida deverão derivar da sua integridade.

Os vossos maiores feitos artísticos devem brotar da alma encarnada. Vós criais-vos no dia-a-dia e alterais a vossa forma de acordo com as incalculáveis riquezas das vossas múltiplas capacidades. Por isso, brotais da esplendorosa riqueza psíquica da alma, com o vosso livre-arbítrio e o vosso desejo. Vós, por vosso lado, criais outras criaturas vivas; além disso também criais formas de arte – construções fluidas e vivas que não compreendeis, nos termos de sociedades e de civilizações – e tudo isso evolui devido à aliança que estabeleceis com a carne e o sangue. Essa criatividade, a força mais potente existente em toda a realidade, possui um alcance que ainda não debatemos neste livro, e que se estende até ao menor átomo e molécula. A vossa saúde é uma extensão da vossa criatividade; como o é o vosso relacionamento com o vosso companheiro, com o vosso patrão, e o género de ventos com os quais vos achais tão especialmente familiarizados.

Já posso constatar que a analogia que empreguei, da comparação da alma com um órgão, no contexto da estrutura multidimensional psíquica da entidade resulta confusa. Vamos aclará-la por meio da comparação das mesmas propriedades, só que alterando o termo “alma” pelo de Eu Superior.

Conforme mencionamos anteriormente, e dando unicamente seguimento à analogia, cada “Eu” possui a sua própria alma no Eu Superior, e esse Eu Superior, por sua vez, é parte da estrutura multidimensional da Entidade. A declaração anterior faz todo o sentido para mim porque cada eu ou alma chama a essa porção da sua realidade maior, na unidade do todo, a sua própria alma. Se esta explicação te esclarecer também deverá poder esclarecer o leitor.

Compreendo que todo este material é complicado; além disso é difícil de explicar. Contudo, em muitos exemplos das vossas vidas, torna-se altamente pertinente e afeta-vos a existência do dia-a-dia e a experiência. Eu forneci-vos a informação, tal como o fiz, propositadamente, com conhecimento da presença do visitante da clínica psiquiátrica.

Quero debater o estado de graça em detalhe e de ângulos distintos, neste livro. (Pausa) O jovem que aqui veio descreveu detalhadamente a forma como o LSD é usado na terapia com os pacientes. Os psicólogos tinham a esperança de produzir uma cura para os vários distúrbios emocionais, a fim de introduzirem um “estado de graça” literal. O material que vos forneci é necessário para qualquer entendimento do modo como as doses massivas de LSD podem afetar o indivíduo. Afortunadamente estamos

aqui a lidar com um método forçado e artificial de produzir o estado de esclarecimento espiritual no físico, no psíquico e no espírito.

Tal esclarecimento é suposto conduzir a um melhor estado de saúde e de autoconhecimento, além de providenciar um estado íntimo de paz. Por intermédio dessa terapia será suposto defrontar-vos com a consciência e conquistá-la de uma vez por todas.

(Referiste consciência psicológica ou consciência ética?)

Consciência ética. Estarei a ser suficientemente claro? Acreditais que deveis despojar-vos do vosso ego e que deveis morrer simbolicamente para que o eu interior se veja livre. Parecerá que o debate do que envolve o LSD, a noção ética das coisas, a “morte” e o renascimento do eu, a saúde mental e o esclarecimento espiritual não se apliquem àqueles que não consomem drogas. Mas vós, dum modo ou de outro, almejais todos a iluminação, uma enorme vitalidade e compreensão, e todos vos interrogais em relação a métodos que vos permitam atingir isso. A maior parte deste livro será votada a várias técnicas que vos ajudarão a mudar a vossa realidade para melhor. O capítulo seguinte tratará dum debate mais aprofundado de alguns dos temas que aqui foram mencionados: de quanto vos podereis tornar conscientes – enquanto indivíduos – da vossa realidade maior? Podereis usar esse conhecimento de modo benéfico para melhorar a vossa vida diária? Se vos achardes em sérias dificuldades, poderá o LSD ajudar-vos sob uma utilização terapêutica? Poderá um produto químico abrir-vos as portas da alma?

PARTE DOIS

O VOSSO CORPO ENQUANTO A VOSSA PRÓPRIA ESCULTURA VIVA ÚNICA
A VOSSA VIDA COMO A VOSSA OBRA DE ARTE MAIS ÍNTIMA,
E A NATUREZA DA CRIATIVIDADE
CONFORME SE APLICA À VOSSA EXPERIÊNCIA PESSOAL

A NATUREZA DA ILUMINAÇÃO ESPONTÂNEA E DA ILUMINAÇÃO ARTIFICIAL A ALMA EM ROUPAGENS QUÍMICAS

Capítulo 10

O jovem, assistente de um médico famoso, escreveu a solicitar uma sessão (a 13 de Novembro de 1972). Ele veio há aqui algumas noites atrás (*segunda-feira, 5 de Fevereiro*), e assistiu à aula do Ruburt na noite seguinte. Falei com ele em ambas as ocasiões.

Ele trabalhara com drogas num contexto terapêutico durante algum tempo. Antes disso viajara pela Índia, e por fim seguiu um guru. Mas deixou o guru para seguir o médico. Como muitos jovens em todas as épocas, ele seguia a sua jornada individual em busca da verdade, e revirava todas as pedras num esforço por descobrir os métodos que o ajudassem a descobrir — em letras maiúsculas - O CAMINHO.

A meditação trouxera-lhe alguma iluminação, mas o guru [na Índia] disse-lhe que ele precisava praticar uma obediência cega. O médico proporcionara-lhe uma liberdade maior e a esperança de que, talvez quimicamente, as portas para a verdade, na sua própria alma pelo menos, pudessem ser abertas. Assim, o nosso buscador regressou a este país e ingressou numa grande organização.

Ele viu os doentes, os infelizes e os neuróticos ser levadas a esse novo templo da verdade, em que os químicos tomam o lugar, digamos, da comunhão do pão. Ele achou que algo de bom tinha sido conseguido, mas receava que também pudesse ocorrer uma manipulação desnecessária e perigosa.

Ele próprio tomara drogas diversas vezes, sob condições de supervisão, primeiro doses pequenas e depois doses maiores. Ele deparou-se com um certo material particularmente aterrador. O médico sugeriu-lhe que se confrontasse a si próprio pela ingestão de uma dose maciça, e embora ele não quisesse, concordou. A experiência foi tão devastadora que ele suplicou por um antídoto, ciente de que, ao fazê-lo, isso iria contra todas as regras. Em todo o caso, a droga foi-lhe recusada. Ele disse que ficou satisfeito por ter sido forçado a concluir o processo, contudo sérias dúvidas trouxeram-no até aqui e eventualmente o conduzirão a outras áreas afastadas de tal terapia.

Muitos foram os que vieram até mim ou que escreveram após uma crise psicadélica especialmente jovens, sempre grandes buscadores da verdade e muito tentados a recorrer agora ao LSD* como o método mais recente de encontrar essa verdade. Não

me estou a referir em absoluto à maconha (Marijuana), que é uma coisa inteiramente diferente e constitui um produto natural da terra. Estou a falar de um produto químico que é resultado do vosso conhecimento tecnológico.

Quando vocês se sentem razoavelmente felizes e contentes na vossa vida do dia-a-dia, pode-se dizer que se encontram num estado de graça. Naquelas ocasiões em que se sentem em harmonia com o universo, ou quando passam por uma experiência excecional em que parecem ir transcender-se a si próprios, pode-se dizer que estão num estado de iluminação, que possui muitos graus e níveis diferentes. Em qualquer desses estados, a vossa saúde física sai beneficiada, falando de um modo geral, embora possam existir algumas crenças que os impeçam nesse sentido. Esses estados naturais ativam, nas vossas células, lembranças "passadas" que têm a ver com reações celulares agradáveis, produzidas por eventos particulares da vossa vida, esteja vocês consciência delas ou não.

Por sua vez, esse tipo pessoal de memória celular, desencadeia outras camadas dentro das células, em vários graus. Uma vez mais, cada átomo e molécula encerra dentro de si a "memória" das experiências "anteriores" por que passou. Dependendo do estado de iluminação ou graça, essas reminiscência coletivas podem ser ativadas sem que isso envolva necessariamente a vossa experiência pessoal,— embora o vosso próprio envolvimento e os eventos da vossa vida possam surgir dentro delas num âmbito inteiramente diferente daquele com o qual vocês estão familiarizados.

Todos os acontecimentos da vossa vida se acham inscritos na memória do universo, por exemplo, ao pensarem neles. Assim, num estado de iluminação, a memória celular privada pode ser animada, e para além disso, um nível mais profundo de conhecimento em que o vosso próprio nascimento e morte possam ser ou não explicados.

Naturalmente, por si sós, vocês hão de, em momentos diferentes, experimentar espontaneamente tais estados de graça ou iluminação, embora possam não usar tais termos. Vocês sentir-se-ão em paz convosco próprios e com o mundo, ou superarão a esfera da vossa identidade, sentindo-se de repente parte dos eventos e fenómenos que geralmente não consideram fazer parte de vós. De uma forma ou de outra, porém, essas experiências são naturais e fazem parte da vossa herança.

A vossa mente consciente, uma vez mais, é parte do vosso eu interno e está em permanente mudança. Em termos da consciência da espécie, constitui um desenvolvimento de grande significado e extrai força de fontes de vitalidade e rejuvenescimento. Elas acodem naturalmente à consciência. Os psicólogos em geral tratam pessoas que já se encontram em dificuldades. O homem feliz não tem necessidade de os visitar. Poucos estudos têm sido feitos a fim de descobrir a razão por que o homem feliz é feliz, no entanto as respostas que ele desse seriam altamente pertinentes.

**Ácido lisérgico dietilamida-25. Curtir uma "onda" pode durar de cinco a oito horas, ou até mais. Mas não existe uma experiência psicadélica que seja igual para todos, seja*

em termos de tempo ou de conteúdo - a coisa toda é intensamente demasiado pessoal. Notem, porém, que as declarações que Seth faz se referem ao LSD, usado sob determinadas condições. Existem outros químicos alucinógenos, por exemplo, que não são mencionados aqui.

Em terapias que usam doses maciças de LSD, ocorre uma insanidade quimicamente forçada. Por insanidade quero dizer uma situação na qual um estado de impotência é forçada na mente consciente. Dá-se um assalto literal não apenas sobre a psique, mas também sobre a estrutura organizacional que torna a vossa existência racional possível no mundo que conhecem. O ego, é claro, não pode ser aniquilado na vida física. Liquidem um, e outro surgirá (e precisa surgir) do eu interior que é a sua origem.

Bom, em tais circunstâncias forçadas, vocês enfrentam literalmente a consciência do ego com a sua própria morte, num encontro que não precisa dar-se — enquanto o corpo físico luta pela sua própria vida e vitalidade. Vocês estão a provocar um dilema de enormes proporções. O panorama da psique é, com efeito, revelado, e fornece uma boa informação ao psiquiatra. Mas as experiências a que os pacientes se submetem — e tudo isso se aplica a doses maciças — constitui a representação, por meio de um terrível recontro, do despontar da consciência da espécie, e a sua morte enquanto a consciência retrocede ao aniquilamento; seguida pelo seu renascimento enquanto o paciente individual luta para emergir de novo das dimensões não inerentes a tais condições.

As estruturas biológicas e psíquicas mais profundas são alteradas. Eu não disse que sejam danificadas, embora isso possa acontecer dependendo da situação. A consciência é assaltada nas próprias raízes. Quando períodos de transcendência são sentidos nessas condições, eles representam o nascimento psíquico de uma nova personalidade das origens da velha, e da morte psíquica da velha. Em alguns casos, as mensagens genéticas terão mudado, por se acharem diferenciadas. (Com vivacidade: É assassinato psíquico no contexto de uma estrutura tecnológica.

Sob o efeito do LSD, vocês ficam altamente sugestionáveis. Se lhes disserem que o ego deve ser eliminado, vocês eliminá-lo-ão. Seguirão telepaticamente as ideias do vosso conselheiro, até mesmo na melhor das condições. O "renascimento" psíquico pode deixá-los com uma série de problemas inteiramente nova, que surgirá no leito dos antigos, ainda indecifráveis. O novo ego está bem ciente das condições do seu nascimento. Ele sabe que nasceu da morte do seu predecessor, e por todos os sentimentos de transcendente alegria, muito naturais no seu nascimento, ele teme aquela aniquilação de que brotou. A integridade natural da criatura não é a mesma coisa. O mundo físico jamais lhe merecerá a confiança da mesma maneira. A aliança que tem com ele não é tão segura. *(Ainda em tom positivo:)* O "eu" que nasceu no corpo e cresceu com ele, desapareceu, e um outro "eu" terá brotado daquela organização anterior.

Ora bem; essas mudanças pessoais dão-se naturalmente no decorrer da *vida*, e quando num determinado momento, o eu mudar de tom, mostrar-se-á diferente daquilo

que era. Quando isso ocorre por si só, representa um reflexo inato da criatividade da psique no seu próprio ritmo - ligado aos períodos da mente, do sangue, da consciência e das células, por formas que vocês ainda não compreendem. Porém, toda a estrutura e as suas relações secundárias mudam juntas, e a mente consciente não é capaz de assimilar o que está a ocorrer.

Vocês crescem e vivem por entre mortes que sucedem constantemente em vós, e viajam por nascimentos, durante a vossa vida que não compreendeis. (A Jane debruçou-se para diante de modo a enfatizar:) Tais doses maciças de LSD ativam quimicamente os níveis todos da memória celular numa tal extensão que, em determinadas condições, elas perdem o controlo de si próprias, e as recordações podem então irromper de forma imprevisível quando o sistema se vê sob tensão. A salutar aliança biológica e psicológica sai assim enfraquecida.

É somente por vocês acreditarem que o ego seja um enteado do eu, que se esforçam tanto por produzir conhecimento interior. Só por as pessoas não terem consciência da resiliência da sua própria consciência que elas concordam com tais tipos de procedimento. Assim, paciente e terapeuta partilham da crença de que a mente consciente não tenha fácil acesso ao conhecimento necessário. Também partilham outras crenças, como por exemplo: que o eu interior seja um repositório de temores, terrores e selvageria bárbara reprimidas; que o eu interior precise ser forçado a livrar-se desse material antes de poder expressar o seu poder, energia e força em termos criativos e positivos; e que, por conseguinte, o eu precise enfrentar e resolver primeiro todos esses terrores do seu passado antes de poder livrar-se dos temores do presente.

Bom, esse é simplesmente outro sistema de crenças no qual o paciente e o terapeuta atuam. A espontaneidade dessas sessões realmente parece apresentar aos psiquiatras e psicólogos um mapa da psique. Estatisticamente, as experiências individuais, embora diferentes, seguem evidentemente um padrão — o padrão de crenças conscientemente reconhecido a que reagem por telepatia.

Por baixo desse, um panorama definido da psique, embora distorcido, pode ser percebido em símbolos. Esses símbolos são a tentativa que a consciência faz para retratar a memória celular. A mobilidade psíquica sempre excita as moléculas. O “conhecimento” inato latente das moléculas, facilmente canalizado, desenvolve o “conhecimento” das células (a sorrir). Eles trabalham juntos em harmonia. Sob o assalto psíquico forçado de doses maciças de LSD, a própria compreensão das moléculas tenta irromper de repente. Ora bem, isso não é algo que possa ser fisicamente perceptível. A própria integridade celular pode ver-se ameaçada. O Ruburt está muito certo ao pensar que isso seja muito pior do que qualquer terapia física de choque. Pior que tudo, não há necessidade nenhuma disso. Todo esse tratamento assenta na ideia de que a mente consciente seja profundamente insuficiente, que não conheça profundos problemas, que esteja destinada a ser simplesmente analítica, e que seja incapaz de lidar com material muito intuitivo ou psíquico. Mas somente as vossas crenças fazem com que esse seja o caso.

Ataques à vossa consciência desse tipo desafiam a estabilidade da vossa espécie e insultam a integridade da vossa condição de criaturas. Vocês podem dizer que essas substâncias químicas sejam naturais por existirem na realidade que vocês conhecem, mas o corpo está equipado para lidar com ingredientes provenientes da terra. E tais doses maciças dessas drogas "artificiais" não são facilmente assimiladas e provocam confusão biológica.

Na sua estrutura nativa, certos Índios da América do Norte usam mescalina à sua própria maneira — porém, não como glutões, de modo a atordoar e a aniquilar os seus sistemas. Eles aceitam-na como um ingrediente natural pertencente à sua estrutura terrena. Não tentam arrasar a sua própria existência. Usam-na para aumentar as percepções inatas que têm.

Eles tornam-se parte de Tudo O Que Existe — como deviam — sem morrer como eles estão. São capazes de assimilar o seu conhecimento, de o dirigir intencionalmente tanto para as suas vidas individuais como para a sua estrutura social. Também a usam no seu sistema de crenças, evidentemente, em que a sua condição de criaturas é compreendida e tida como certa. A mente consciente é vista como um complemento em vez de em detrimento da existência biológica.

Conforme referido antes, há, para o pôr em termos simples, duas escolas de pensamento em voga nos dias de hoje. Uma acredita que a mente consciente e o intelecto possuem todas as respostas, mas para essa escola isso significa que a mente consciente seja acima de tudo analítica e que pode encontrar todas as respostas apenas por meio do raciocínio. A outra escola acredita que as respostas assentam nos sentimentos e na emoção. Ambas estão erradas. O intelecto e os sentimentos, juntos, formam a vossa existência, mas a falácia reside em especial na crença de que a mente consciente precise ser analítica acima de tudo, ao invés, por exemplo, de compreender ou assimilar o conhecimento psíquico intuitivo. Nenhuma dessas escolas compreende a flexibilidade e as possibilidades inerentes à mente consciente, e a humanidade mal começou a usar os seus potenciais.

O vosso corpo são vocês na carne. Conforme mencionei em outros livros, a alma não pode afirmar-se plenamente por meio da experiência corporal num determinado momento do "tempo," pelo que, nesses termos, há sempre porções vossas que não têm expressão.

Toda a vossa experiência física deve, evidentemente, gravitar em torno da realidade corpórea do corpo. A energia que move a vossa imagem provém da alma. Por meio dos vossos próprios pensamentos vocês dirigem a expressão do corpo, que tanto pode resultar numa expressão de saúde como de doença. De um conhecimento dos conteúdos da vossa mente consciente, vocês podem curar a maioria das enfermidades do corpo, no âmbito de condições que serão enunciadas mais tarde.

As vossas próprias ideias seguem certas leis de criatividade e possuem os seus próprios ritmos. Os processos de associação da vossa mente, operando através do

cérebro, têm grande ligação com o minucioso comportamento das vossas células. Ao aprenderem a usar os vossos pensamentos, ou mesmo quando eles mudam naturalmente, alterações resultantes ocorrem nas células. Há uma progressão ordenada, uma relação íntima.

Quando doses maciças de LSD são usadas, vocês estão artificialmente a criar uma área de desastre da qual espera salvar um eu operacional eficaz. É verdade que as velhas interações existentes entre um padrão associativo de pensamento e sua ação habitual podem ser rompidas, mas também é verdade que a estrutura interior ordenada sofre um choque psíquico e biológico.

Na vida diária normal, uma terapia consideravelmente natural tem lugar nos sonhos, mesmo quando pesadelos de tal modo assustadores levam a pessoa a despertar com o choque. A mente consciente do indivíduo é assim forçada a enfrentar a situação cobrada — só que após o evento, em retrospecto. O próprio pesadelo pode servir como um tratamento de choque dado por uma porção do eu a outra, em que a memória celular é desencadeada da mesma forma que poderia sê-lo numa sessão de LSD.

Mas o eu é o melhor terapeuta de si mesmo. Sabe precisamente quantos "choques" assim a psique pode sofrer com proveito, que associações avivar por meio dessas experiências e imagens intensas, e quais as que devem ser deixadas de lado.

Os pesadelos em série são em geral uma terapia de choque internamente ajustada. Podem amedrontar consideravelmente o eu consciente, mas, não obstante, ele desperta no seu mundo normal, abalado porventura, mas seguro no contexto do dia.

Outras ocorrências de sonho, embora esquecidas, podem igualmente amortecer o indivíduo de modo a que resista aos efeitos dessa "terapia do pesadelo". De algum modo, o tratamento com LSD acaba por resultar numa sensação de renascimento (que muitas vezes, porém, é apenas temporária); pelo que um período de pesadelos geralmente leva muito naturalmente a sonhos em que o eu por fim estabelece novas e mais vastas conexões com a origem do seu próprio ser.

Se os cientistas estudassem o corpo e a mente nos termos das capacidades naturais de cura que possuí, poderiam aprender a incentivar essas habilidades, pois tais processos — e eu mencionei apenas um deles — são contínuos durante a vossa vida.

Quando grandes doses de substâncias químicas são usadas, a mente consciente é confrontada por em cheio com experiências muito potentes que não pretendia enfrentar e que a levam a sentir-se impotente. Confrontada com os pesadelos externos de guerras e desastres naturais, a mente consciente ainda é dirigida para fora, no sentido do mundo com que se conscientizou a ter sido formada para enfrentar. Em períodos de grande estresse físico, ela recorre aos poderes do corpo e do eu interior a fim de realizar incríveis feitos de heroísmo — que a deixam a interrogar-se sobre o poder e a energia do eu em crise.

A sua própria estabilidade e percepção podem ser enormemente aprofundada e fortalecida. Em períodos de confrontos aparentemente calamitosos com a natureza, as pessoas podem dar por si assombradas diante da sua própria capacidade de se relacionar com os outros, porém na área artificialmente induzida do desastre psíquico causado pela terapia maciça com o LSD, a situação é invertida. A consciência dá por si numa situação de crise, não por causa de ameaça nenhuma oriunda do mundo exterior, mas por ser forçada a lutar num campo de batalha a que não se destinava e que não consegue entender, onde basicamente os aliados com que conta da associação, da memória e da organização, assim como todos os poderes do eu interior, de repente se transformam em inimigos. Ela é levada a tornar-se vulnerável a todas aquelas forças que devia liderar, enquanto é despojada de suas capacidades lógicas naturais — com efeito do seu próprio sentido de identidade. (Com vivacidade:) Não há nada exterior contra o que possa trabalhar, e nenhum âmbito em que consiga equilíbrio.

O Ruburt está a trabalhar em um livro de poemas chamado 'The Dialogues,' e recentemente escreveu nele a respeito dos mundos duplos. Uma noite ele estava à janela da cozinha e, sem usar drogas, viu uma poça de água de chuva de repente transformar-se numa criatura viva, maravilhosamente fluida, que ficou em pé e caminhou enquanto a chuva escorregava pelos seus lados líquidos.

Ele ficou cheia de alegria ao observar essa realidade. Ele sabia que no mundo físico a poça era plana, mas que estava a perceber outra realidade, igualmente sólida: uma mais vasta, com efeito, na qual a criatura de chuva tinha a sua existência.

Por um momento, ele viu mundos duplos com a sua visão física. Embora a experiência fosse emocionante, poderia ter-se transformado num "pesadelo," caso a sua mente consciente não a tivesse compreendido claramente; caso ele tivesse saído de casa, por exemplo, e começado a ver criaturas vivas em cada poça de chuva; e se, por mais que se esforçasse conseguisse fazê-las voltar ao que eram. Da forma que aconteceu, porém, a experiência foi benéfica. Quando, porém, a mente consciente é forçada a enfrentar desafios muito menos agradáveis, e ao mesmo tempo se vê furtada do seu poder de raciocínio, então com efeito vocês insultam a base da sua existência.

Alguns momentos após a experiência que o Ruburt teve com a criatura da chuva, ele teve outra. Ficara com os olhos bem abertos enquanto se encontrava na pequena diminuta — quando de repente apareceu diante dele uma luz amarelada suave e arredondada. Ele viu-a em termos físicos, mas não encontrou uma causa física para essa luz, que desapareceu após vários segundos. Mas assim que a viu, pulou para trás. A última estrofe do poema que ele terminara pouco antes do jantar falava de uma luz que iluminaria ambos os mundos, um da alma e outro da carne. Conscientemente ele pensou que a luz devesse ter sido causada por um raio, apesar de saber por uma outra porção de si, que tal não era o caso.

Um momento mais tarde, a estrofe do poema veio-lhe à mente e ele estabeleceu a relação. A mente consciente ficou perturbada por um momento, mas assimilou a informação. O significado da luz tornar-se-á ainda mais claro através dos sonhos do

Ruburt,* a continuação intuitiva do poema e um exemplo físico. O significado da luz irá revelar-se normalmente quando ele estiver pronto para o perceber na sua plenitude. Embora o sucedido tenha ocorrido, como qualquer acontecimento, ainda assim não se acha concluído. Na experiência com drogas mencionada anteriormente (na última sessão), de repente são aplicados à mente consciente símbolos e ocorrências impressionantes; e ainda mais: num contexto no qual o tempo, como ele o conhece, tem pouco significado. Ela [a mente consciente] não consegue refletir nos fenómenos de forma subjetiva, por ocorrerem com muita rapidez. Na sua ocorrência poderá apresentar-se uma natureza duração distorcida e grotesca - para si - em que a ação lhe poderá parecer impossível. Nenhuma separação entre o eu e a experiência pode ser permitida. Até uma experiência exaltada pode ser um ataque à consciência, caso seja forçada. O preço pago é alto demais no que respeita à personalidade inteira.

Os sentimentos que muitas vezes são percebidos em sessões posteriores, digamos, de renascimento, na realidade representam isso. As velhas organizações do eu caíram por terra, e as novas estruturas regozijam-se na sua unidade e vitalidade.

Uma forte base suicida patenteia-se aí, com frequência. Apresenta-se o conhecimento de que o "velho eu" não foi bem-sucedido — pelo que, que garantia terá o assim chamado novo eu? Uma vez mais, o corpo é uma escultura viva. Você encontram-se nele e formam-no; e para todos os fins ele são vocês, enquanto forem físicos. Vocês precisam identificar o vosso ser material com ele. De outra forma, irão sentir-se alienados quanto à vossa identidade biológica.

Essa identidade é o vosso eu físico por meio do qual, agora (nos vossos termos), tudo precisa expressar-se. Vocês são mais do que apenas o vosso ser temporal. A vossa vida enquanto criatura depende da aliança que têm com a carne. Vocês existirão quando o vosso corpo tiver falecido, mas falando me termos práticos, sempre trabalharão através de uma imagem de vós próprios.

**Vários meses mais tarde, entretanto, Jane não recordaria qualquer sonho que tivesse tido com a luz.*

Caso se identifiquem unicamente com o vosso corpo, poderão sentir que a vida após a morte seja impossível. Se se considerarem apenas um ser mental, não se sentirão vivos na carne, mas separados dela. Pensem em vós próprios como criatura física agora. Saibam que posteriormente vocês ainda atuarão por meio de uma outra forma, mas que o corpo e o mundo material são os vossos meios atuais de expressão. Essas atitudes são sumamente importantes. Numa forte experiência com drogas, vocês obtêm uma demonstração física da vossa estrutura natural, apresentando-a de tal forma que as vossas reações usuais não fazem sentido. Um mundo pode estar a desabar sobre você, por exemplo, mas não haverá uma defesa física adequada nem uma retaliação possível. O psiquiatra poderá dizer: "Deixe-se levar por completo pela experiência. Se necessário, deixe que o aniquile." Isso golpeia-lhes diretamente a face da vossa herança biológica e do senso comum da mente consciente.

Estou bem consciente das ligações religiosas distorcidas aqui sugeridas.

'Morram para vós próprios que renascerão;' vocês não se vão matar. Aquilo que vocês pensam que o eu seja, morre e renasce constantemente, como as células do vosso corpo. Biológica e espiritualmente falando, uma vida nova depende dessas inúmeras mudanças e transformações, mortes e nascimentos que ocorrem naturalmente tanto nas estações da terra como nas da psique.

Mudem com flexibilidade e a graciosa dança de todo o ser, que se reflete no universo do corpo e da mente, que isso não inclui a crucificação do ego.

É sempre por não confiarem no eu natural que vocês recorrem a tal terapia de drogas. Os indivíduos que buscam tratamento, temem mais a natureza da sua própria identidade do que qualquer outra coisa. Sentem-se, pois, apenas ansiosas por a sacrificar. Os vossos pensamentos e crenças formam a vossa realidade. Não existe, como Joseph (o nome que Seth dá ao marido de Jane) disse no nosso intervalo, nenhuma terapia mágica — somente a compreensão da vossa grande criatividade, e o conhecimento de que vós próprios fazem o vosso mundo.

Na vida física, a alma é envolta em substâncias químicas, e vocês utilizam os ingredientes que ingerem no vosso corpo para formar uma imagem que combine com as vossas crenças. Algumas dessas ideias, irão sem dúvida ser aceites a partir da vossa cultura. Outras serão a própria interpretação que fazem de si próprios na carne. As crenças que tiverem com respeito a qualquer substância química irão afetar o que ela lhes faz. Na terapia com LSD vocês esperam uma reação drástica e dizem-lhes que se devem preparar. A vossa experiência seguirá as vossas crenças e as que o vosso terapeuta comunicar verbal e telepaticamente. Se, porém, acreditarem que as substâncias químicas de certos alimentos os prejudiquem de forma drástica e lhes tragam consequências desastrosas, então até uma pequena dose delas os poderá prejudicar.

Bom, no ciclo normal da morte e renascimento das células, e do padrão costumeiro em que o ego muda constantemente, há um fluxo suave e perda nenhuma de orientação. A memória celular prévia é conduzida facilmente de uma geração de células à outra. Conforme mencionei anteriormente (sessão 610, Capítulo Um), aquilo a que vocês chamam de ego é uma porção da identidade interior que se ergue para enfrentar o mundo da existência física. No curso regular dos eventos ele irá transformar-se num outro ego, mas embora perca o seu estado "dominante," ele não morre para si próprio — apenas altera a sua organização como parte da psique viva.

Perante um aniquilamento forçado, há uma tentativa desesperada de organização á medida que o eu interior procura "emitir" egos alternados que enfrentem a situação — e nesses termos quanto mais egos vocês liquidarem, mais egos emergirão.

Com tudo isso, a situação do corpo fica altamente agitada, e o organismo físico é forçado a reagir da melhor maneira possível a uma série de eventos desastrosos — que, porém, ele percebe que não pode vivenciar fisicamente. Ele sabe que está a ter

lugar uma batalha "simulada," mas não consegue deixar de expedir as substâncias químicas e as hormonas necessárias a uma situação desse tipo. Verifica-se um enorme desgaste e dilaceração do corpo, e uma indesculpável exaustão das suas energias naturais.

As ideias moldam a realidade, de modo que o corpo é usado para reagir a algumas situações "imaginárias" em que, por exemplo, a mente imagina circunstâncias terríveis que não existem fisicamente; mas essas circunstâncias ainda assim forçam o organismo a uma hiperatividade, e estabelecem um estado de estresse.

Em terapias com doses maciças de drogas, o corpo sente uma ameaça maior, por se ver forçado a usar todos os seus recursos enquanto os seus próprios sinais lhe dizem que as mensagens que está a receber não têm uma correlação — ainda assim revelam-se do carácter mais urgente.

Até certo ponto, também se dá um ataque à simples condição de criatura. Além disso, as suas imagens e experiências raramente são esquecidas, e o assim chamado novo ego nasce com a memória das suas impressões. Alguns psicólogos gostam de dizer que vocês clamam inconscientemente contra o método natural do vosso nascimento.* Aqui, porém, o eu é confrontado com a sua própria aniquilação, enquanto um outro "eu" surge depois de uma participação consciente com a sua morte.

Estou ciente de que muitos psicólogos e psiquiatras sentem que estão a definir o rumo da psique com tais métodos. Uma coisa é, e desafortunada, dissecar uma rã para ver o que fazia com que vivesse. É triplamente perigoso dissecar uma psique, na esperança de juntar os pedaços de novo.

Há sistemas de retroação dentro do corpo e da psique, que operam no sentido de formar estruturas ideais de equilíbrio para o seu crescimento e desenvolvimento. Existe uma certa diferença nisso entre vocês e os animais e o modo particular em que vocês criam a vossa realidade.

No homem, os pensamentos conscientes são muito importantes, por lhe dirigirem a atividade inconsciente. Particularmente com relação aos efeitos físicos, vocês tornam-se mais responsáveis pelos efeitos físicos que, em termos comparativos, são 'instintivos' no animal. Isso dá-lhes uma resposta tanto consciente quanto inconsciente, que pode ser usada contra a qual testam a vossa experiência e alteram a sua natureza experiência. Os sistemas terapêuticos são parte importante desta inter-relação, e estão em constante atuação. De certa forma, ocorre um estado de graça ou iluminação onde existir o maior equilíbrio estável da mente consciente com outros níveis da psique e do corpo: um reconhecimento biológico e espiritual da totalidade do indivíduo dentro de si próprio e da relação que tem com o universo em geral.

Esses estados levam a uma condição de saúde e eficácia mental, psíquica e física. A grande margem de ação da mente percetiva através do intelecto e da ligação que tem com os sentidos, possibilita que todo acontecimento insignificante desencadeie tais

experiências. A concentração intensa é uma das características da mente consciente, e vocês pode cognominá-la como limitada, por ela incluir apenas a dimensão física; mas no âmbito desse campo corpóreo, possui enorme liberdade para interpretar uma determinada dimensão da maneira que desejar.

A mente consciente pode, por exemplo, ver na rosa um símbolo da vida ou da morte, da alegria ou da tristeza e sob certas circunstâncias a interpretação de uma simples flor pode desencadear profundas experiências que mobilizam o poder e a força dos recursos internos do ser. Dado que os atributos da consciência do ego têm sido tão mal interpretados, geralmente vocês consideram-na apenas pelas funções analíticas de desestruturação que encerra. Mas elas são muito importantes por dividirem vastos campos de percepção em campos menores que podem ser compreendidos em termos concretos. Mas a mente consciente também constitui um grande sintetizador. Ela junta diversos elementos da vossa experiência e reúne-os em novos modelos. Essas organizações por sua vez servem como despertadores ou estimulantes das porções interiores do eu, fornecendo-lhe sempre uma experiência renovada. O eu interior responde através da riqueza da sua própria estrutura psíquica, e mobiliza, por assim dizer, capacidades especificadas sempre novas para atender às circunstâncias.

Quando o vosso corpo e vossa mente operam em conjunto, a relação entre os dois torna-se harmoniosa, e os seus sistemas terapêuticos naturais colocam-no num estado de saúde e de graça. Eu disse-lhes antes que os vossos sentimentos seguem o fluxo das vossas crenças, e se isso não lhes parecer verdadeiro, será por não terem consciência dos conteúdos da vossa mente consciente.

Vocês podem cerrar os vossos olhos físicos. Podem igualmente cerrar os olhos da mente consciente e fingir não ver o que por lá exista. Por não confiarem na vossa própria natureza terapêutica básica e não confiarem nem realmente compreenderem a vossa mente consciente ou inconsciente é que correm para tantas terapias que têm uma origem exterior a vós. Parece que as tecnologias e as invenções provocaram enormes danos, e realmente provocaram. Por outro lado, a tecnologia traz ao vosso alcance a grande terapia da música, que ativa as células vivas interiores do vosso corpo, estimula as energias do eu interior e ajuda a unir a mente consciente com as outras porções do vosso ser.

A música constitui uma representação exterior, excelente, aliás, dos sons vitalizantes interiores, que agem a todo instante de forma terapêutica dentro do vosso corpo. A música é uma lembrança consciente daqueles ritmos interiores mais profundos, tanto do som como do movimento. Escutar a música de que vocês gostam, em geral traz-lhes à mente imagens que lhe mostram as crenças conscientes que têm numa forma diferente. A cura natural do som pode ocorrer também quando fazem uma coisa tão simples quanto escutar a chuva a cair. Vocês não precisam de drogas, hipnotismo nem mesmo de meditação. Precisam apenas consentir e dirigir a liberdade da vossa mente consciente. Por si só ela jorrará através dos vossos pensamentos e imagens, que proporcionarão a sua própria terapia.

Vocês frequentemente evitam esse tratamento natural e fogem de pensamentos conscientes assustadores que por sua vez os levariam à fonte de crenças "negativas," onde poderiam ser enfrentados; vocês poderiam viajar através deles, ao encontro de sentimentos de alegria e vitória. Em vez disso, muitos de vós aceitam, por exemplo, a via das drogas, onde esses sentimentos e pensamentos lhes são lançados ou arrancados de vós à força, enquanto negam a vós próprios os aspetos do conforto estabilizador da mente consciente.

Os sonhos são uma das vossas grandes terapias naturais e um dos vossos ativos mais eficazes entre os universos interior e exterior. Geralmente eles não são analisados de acordo com as vossas próprias crenças atuais. Vocês aprenderam a interpretá-los em conformidade com formas de atuação muito ritualizadas. Disseram-lhes, por exemplo, que certos objetos ou imagens que surgem nos vossos sonhos possuem um significado definido — não necessariamente vosso, mas um que segue a escola de pensamento psicológica, mística ou religiosa por que suceda vocês sentirem interesse. Alguns desses sistemas tocam porções legítimas da realidade, mas todos eles ignoram a grande natureza individual e altamente particular dos vossos sonhos, além do facto de vocês criarem a vossa própria realidade.

O fogo terá um determinado significado, caso vocês tenham medo dele, e outro, se o considerarem uma fonte de calor; e qualquer desses dois significados também será tingido por alguma das inúmeras variações de ocorrências pessoais que qualquer pessoa possa ter experimentado em relação ao fogo. O conhecimento que vocês têm dos símbolos oníricos e do seu significado pessoal é tão opaco simplesmente por vocês não estarem acostumados a examiná-los com a vossa mente consciente. Foi-lhes incutido que ela não o consegue entender, em razão do que as grandes interligações existentes entre a experiência que existe entre o estado de consciência de vigília e o dos sonhos, lhe escapa. Não percebem os muitos problemas físicos que são resolvidos para vós e por vós, nos vossos sonhos. Isso acontece com muita frequência quando conscientemente colocam o problema diante de vós, o afirmam com clareza, e depois adormecem. O mesmo sucede, porém, mesmo sem essa deliberação consciente. Os sonhos dão-lhes todos os tipos de informação a respeito do estado do vosso corpo, do mundo em geral e das condições exteriores prováveis que as vossas crenças atuais irão provocar.

O estado dos sonhos fornece-lhes uma estrutura experimental em que exploram ações prováveis e decidem aquelas que desejam materializar fisicamente. Não apenas os pesadelos, como mencionei antes, mas muitos outros sonhos seguem ritmos de uma natureza terapêutica muito mais eficazes do que qualquer droga. Os soníferos, todavia, podem interferir com essa atividade.

Terei um bom bocado a dizer neste livro sobre a natureza criativa e a terapia dos sonhos, e dos métodos fáceis que podem ajudá-los a utilizar essas condições de uma forma mais eficiente. Aqui desejo simplesmente realçar algumas dos acessos naturais à iluminação pessoal e aos estados de graça. Eles podem representar cursos alternativos aos que acreditam não existir outra via a não ser o da intimidação do ego — seja pelo

uso de substâncias químicas ou por outros métodos calculados para privar o despojar dos seus poderes, pelo menos por momentos, em vez de o ensinar a usar as grandes capacidades de assimilação que possui. A vossa natureza, além de possuir faculdades naturais e gerais de cura, possui os seus próprios factores de estímulo únicos e particulares, provenientes da vossa experiência, que podem ser cultivados, reconhecidos e utilizados por vós. Nesta área, alguns eventos realmente contam. Circunstâncias singulares destituídas de significado para os outros, podem ser usadas para abrir o vosso próprio depósito de energia e força interior. Elas incluirão tanto acontecimento do estado de vigília quanto do estado de sonhos. Se se recordarem de ter certas experiências oníricas e de ter saído delas renovados, então pensem nelas conscientemente antes de adormecer e digam a vós próprios que elas voltarão.

Se uma atividade qualquer, por mais estranha ou idiota que possa parecer, lhes trazer uma sensação de satisfação, persigam-na. Qualquer desses métodos naturais de cura podem mesmo conduzi-los além das sensações de bem-estar e resistência, saúde física e vitalidade, e às sublimes experiências de iluminação e da graça. O desfrute de uma arte é igualmente bastante terapêutico, e a sua criação brota de um extraordinário enlace das mentes consciente e inconsciente. Procurarei mais tarde explicar o profundo entrelaçado que existe entre sonhos, criatividade e a natureza da realidade da vossa experiência.

A ideia mais rejuvenescedora de todas, e o maior passo para toda e qualquer verdadeira iluminação, é a compreensão de que a vossa vida exterior brota do mundo invisível da vossa realidade através dos pensamentos e crenças conscientes que têm, porquanto então percebem o poder que a vossa individualidade e identidade encerra. São imediatamente confrontados com escolhas. Não mais poderão continuar a ver-se como vítima das circunstâncias. Contudo, a mente consciente surgiu exatamente para lhe abrir as escolhas, para os livrar da experiência de sentido único, para lhes permitir usar a vossa criatividade no sentido de formarem uma compreensão diversificada, variada.

Mas estabeleçamos aqui uma distinção inequívoca: as crenças conscientes que têm controlam o fluxo de processos inconscientes que conduzem as ideias à realidade física, de modo que, enquanto os pensamentos que têm se tornam a causa da vossa experiência, vocês não estão consciente de como isso sucede (com intensidade).

Não podem, por exemplo, dizer a vós próprios veementemente: "Quero receber a iluminação," e esperar que isso aconteça se todas as crenças que tiverem, na verdade, forem no sentido contrário. Poderão sentir-se indignos ou acreditar que o alcance de tal estado lhes seja impossível, caso em que estarão a emitir mensagens contraditórias. Tampouco podem preocupar-se com os meios por que os vossos propósitos conscientes venham a ser inconscientemente produzidos, pois os trabalhos interiores não são um fenómeno consciente. O contexto do sexo é um outro sistema terapêutico natural, se vocês já não tiverem impedido a sua eficácia com as crenças contraditórias. A experiência natural "mística," desprovida de dogmas, é a terapia original religiosa que é tanta vez distorcida nas organizações eclesásticas, mas representa o

reconhecimento inato no homem da unidade que o liga à fonte do seu próprio ser e da sua própria experiência.

A alma não está apenas envolta em roupagens químicas, mas usa um traje feito de todos os elementos da terra. Enquanto criaturas físicas, vocês sofrerão uma mudança parcial por efeito de qualquer substância química, elemento, alimento ou droga que se tornar parte do vosso sistema vivo, mas esses efeitos seguirão a natureza das vossas crenças. Os vossos sonhos e os acontecimentos físicos da vossa vida alteram-lhes constantemente o equilíbrio químico do organismo. Um sonho pode ser vivenciado de forma propositada a fim de fornecer uma forma de saída para uma carência efetiva presente na vossa vida diária. Ele mobilizar-lhes-á os recursos e inundar-lhes-á o corpo com uma investida de hormonas e substâncias químicas, criando um estado onírico de estresse que mobilizarão as capacidades terapêuticas do organismo a um combate, resultará na eliminação de sintomas físicos particulares. Um outro sonho poderá propiciar-lhes um interlúdio tranquilo onírico, em que todo estresse seja minimizado, e abrande a produção superativa de certas hormonas e substâncias químicas.

Tais sonhos serão muito eficazes, mas apenas durante um curto período de tempo, a menos que a mente consciente enfrente as crenças que estão causando o desequilíbrio. As pesadas doses de produtos químicos introduzidos do exterior, porém, trazem-lhes um tipo inteiramente diferente de situação e acrescentam novos estresses. Esses dilemas condicionam a consciência a acreditar que a sua posição se tenha tornado ainda mais precária do que antes, pelo que o sentido de poder e eficiência sai significativamente reduzido. As experiências porque a consciência passa a seguir a um tipo de terapia dessas, podem ser de elação, mas ela sentirá que qualquer das suas aventuras assenta sobre questões que não consegue compreender, e que a capacidade que tem de lidar com a realidade física é menos segura do que antes. Tal não é o que se verifica com os tratamentos naturais internos que são feitos com base no comportamento individual. Esses são os que deviam ser compreendidos e incentivados, digamos, pelos psicólogos.

O vosso corpo é a vossa própria escultura viva — não apenas o aspeto, a estrutura e natureza da vossa forma, mas o miraculoso conhecimento dos sentidos do seu ser e o efeito único que tem sobre os outros. A própria escultura acha-se igualmente dotada do poder da criatividade que lhe é transmitida por vós.

Essas faculdades corporais inatas também ajudam a sustentá-los enquanto vocês criam continuamente a imagem. A fonte de toda essa criatividade brota da vossa própria identidade interior, que jamais se materializa por completo na carne, e assim vocês sempre têm porções de criatividade não usadas às vossas ordens. Vocês reagem ao corpo embora o moldem. Nesses termos, dá-se uma constante interação entre a criação e o criador, e na realidade tridimensional o criador é tão profundamente parte de sua obra, que se torna difícil distinguir um do outro.

Um pintor coloca parte de si próprio no quadro que pinta. Vocês põem tudo de quanto têm consciência de vós próprios, no vosso corpo, de modo que se torna vós na carne.

Um artista ama o seu quadro. Em termos físicos, ele está completo quando pousa o pincel — pelo menos para ele, embora os seus efeitos prossigam. Mas enquanto viverem, vocês estarão a criar a vossa imagem material e a manifestar-se nela. Um pintor não olha através dos olhos da sua criação para a sala em cuja parede o quadro se encontra pendurado. Mas vocês espiam o universo através dos vossos próprios olhos. Vocês criam, pois, não apenas o corpo mas toda a experiência dele, o contexto no qual ele tem lugar. Vocês investem-se de uma existência tridimensional que é a estrutura na qual vocês têm a vossa experiência, criada por vós, assim como o artista atribui aos seus quadros as suas dimensões.

As árvores, num quadro de uma paisagem, não podem mover-se fisicamente com o vento que sopra através da sala tridimensional. A cabeça de um retrato não pode fechar os olhos se estiverem abertos, mas vós moveis-vos dentro da estrutura do espaço temporal que criastes para vós próprios.

As características de um retrato são pintadas numa tela ou na tábua, mas a vossa alma não se acha pintada no vosso corpo. Ela entra nele e torna-se parte dele. Fisicamente, vocês não podem conter toda a vossa identidade, e aquela vossa porção "livre", inconscientemente cria a carne, nos vossos termos. Uma vez mais vocês dirigem a forma que adota por meio das crenças que têm, mas a vossa parte inconsciente executa o "trabalho" de o produzir.

Um homem que cria uma estátua usa a sua mente consciente, as suas capacidades criativas, o seu corpo físico e os recursos interiores do seu próprio ser.

Decide deliberadamente criar uma escultura, e concentra automaticamente as suas energias nessa direção. Quando vocês formam a escultura viva do vosso corpo, que é muito mais importante para vós do que qualquer obra de arte, deviam certamente seguir o mesmo procedimento. Por outras palavras: dirijam as vossas energias para a criação de um corpo funcional saudável. Vocês formam constantemente a vossa imagem; como muitos dos processos artísticos são ocultos, também os mecanismos internos pelos quais vocês criam o vosso eu material jazem abaixo da superfície da vossa mente consciente. Porém, eles são muito eficazes.

Assim como a criação de todo trabalho artístico está intimamente ligada com o estado de sonhos, também a obra de arte viva que é o vosso corpo. A sua forma viva é influenciada pela grande terapia dos sonhos. Se houver desequilíbrios químicos, eles são em geral corrigidos de forma bastante automática durante os sonhos, à medida que vocês representarem situações que exijam a produção de hormonas, digamos, que seriam convocadas numa situação semelhante numa situação similar do estado de vigília.

A encenação dramas oníricos será uma em que resolvem criativamente os problemas que tiverem causado os desequilíbrios, para começar. Os sonhos de natureza sobremodo agressiva, podem, nesse contexto, ser muito benéficos para um determinado indivíduo, permitindo a liberação de sentimentos geralmente inibidos e libertando a tensão corporal. Por uma terapia constante dessas, tanto o corpo como a

mente se regulam em larga medida. Assim, a vossa carne é afetada pelos vossos sonhos. Neles, naturalmente, um objeto pode representar um símbolo, mas não existe uma afirmação do simbolismo generalizada para os sonhos, em que um determinado símbolo tenha um sentido generalizado. Existem demasiadas variações na experiência pessoal. É verdade que nos sonhos vocês por vezes atingem algumas das fontes mais profundas do vosso ser, mas mesmo aí, a expressão desse ser é individualista demais para lhe atribuírem o mesmo tipo de significado "inconsciente" aos símbolos em geral.

Uma vez mais, o campo da arte pode fornecer uma analogia útil. Embora os artistas usem todos o mesmo "material" — a experiência humana — ainda é a radiosa singularidade ou individualidade que indica e comanda esse desempenho humano compartilhado que torna a obra "grande." Posteriormente os críticos podem apontar padrões, consignar a obra a uma determinada escola, ligar as imagens ou símbolos aos de um outro quadro — e então cometer o erro de acreditar que os símbolos possuam um carácter geral, sempre adequado, que signifique sempre a mesma coisa onde quer que for encontrado. Tudo isso, porém, pode ter pouco que ver com a interpretação que o artista faz dos seus próprios símbolos, ou com a sua experiência pessoal, de modo que talvez o deixem a imaginar como os críticos podem ter enxergado certas coisas na sua obra.

Com os sonhos sucede o mesmo. Ninguém realmente lhes conhece o significado a não ser vós próprios. Se lerem livros afirmando que certo objeto sempre represente isto ou aquilo, vocês serão como o artista que aceita a ideia do crítico quanto aos símbolos que aparecem na vossa obra. Irão sentir-se alienados dos vossos sonhos, por tentarem fazer com que sigam um padrão que não é vosso.

De qualquer modo, a interpretação envolve apenas uma parte da tarefa quando tentam avaliar conscientemente o significado de um sonho. O verdadeiro trabalho do sonho é feito durante o próprio evento, em profundos níveis psíquicos e biológicos.

O acontecimento do sonho afeta-lhes toda a vossa condição física, e, assim, possui um efeito terapêutico constante, que resulta da situação psíquica estabelecida no contexto de qualquer drama onírico, e nele os problemas ou desafios da vossa existência são resolvidos. Muitas são as ações prováveis que são consideradas, que são então projetadas no futuro provável. Quando vocês chegam a entender a natureza das vossas próprias crenças, podem aprender a usar o estado do sonho mais eficazmente para os vossos propósitos conscientes. Essa é uma das terapias naturais mais eficazes e a estrutura interna onde grande parte da construção do vosso corpo físico ocorre.

Há uma questão que eu gostaria aqui de deixar clara. Algumas das drogas dadas a pacientes "mentais" impedem o fluxo natural da terapia dos sonhos em diferentes graus. Há outra coisa que envolve a medicina; embora como mencionei antes, se vocês aceitarem as crenças médicas ocidentais... não estou a sugerir que de repente abandonem todos os médicos, mas sem dúvida que entregue a si própria toda

perturbação química do corpo normalizará quando os problemas interiores que a provocarem forem resolvidos por meio de qualquer dos métodos interiores de cura.

O novo equilíbrio sinaliza ao organismo que um problema interior foi resolvido.

O corpo, a mente e a psique passam então a operar mais ou menos em conjunto. Quando surgirem novos desafios psíquicos, outra rodada de terapia natural terá início por um padrão rítmico. Quando os desequilíbrios de natureza física são removidos pela introdução de drogas, porém, os sinais do corpo dizem que o dilema interior também deve ter sido tratado — embora esse possa não ser em absoluto o caso (muito positivamente). Em tais condições o organismo não é uno em si mesmo. O problema manifestou-se de uma certa forma, e então as drogas bloqueiam a expressão normal da desordem psíquica. Outras vias de demonstração serão procuradas. Se essas também forem bloqueadas pelo mesmo processo, toda a relação mente-corpo se tornará alienada de si própria. Os mecanismos internos sofrem uma perturbação. O desafio básico não só deixa de ser enfrentado, como também lhe é negada a expressão física que, por si só, proporcionaria a solução natural.

E evidente que isto sofre muita ramificação, e na vossa sociedade, o vosso próprio sistema de crenças também precisa ser considerado. Se não acreditarem nos processos naturais de cura, bloqueá-los-ão simplesmente. O receio que sentirem em relação a consultar um médico será ainda mais prejudicial. Por outro lado, se tiverem fé na ajuda médica, isso por si só há de trazer-lhes benefícios terapêuticos. Isso, porém, poderá apenas chegar a esse ponto, se os problemas interiores não forem enfrentados. Muitas vezes eles são resolvidos independentemente do que vocês fizerem ou acreditarem, apenas como resultado das vastas energias criativas que existem no vosso ser e no sistema de controlo e equilíbrio de que vocês dotaram o vosso corpo ao nascerem.

O mesmo se aplica às condições mentais que por vezes têm um jeito de se resolverem por si só melhor sem as vossas terapias profissionais do que com elas — pelo que muitas vezes ocorrem curas a despeito dos vossos bem-intencionados tratamentos. Uma das últimas ideias é que certas condições mentais sejam causadas por desequilíbrios de substâncias químicas. Supri-las traz alguma melhoria, mas essas desigualdades não causam qualquer doença. As crenças que têm com respeito à natureza da vossa própria realidade, fazem-no. Se medicamentos desse tipo melhorarem a situação imediata, o problema interior das crenças ainda precisará ser resolvido. Caso contrário, outras doenças a substituirão.

É extremamente difícil trabalhar convosco próprios de maneira natural, quando estão cercados por todos os lados da crença de que certas drogas ou alimentos ou médicos possam fornecer as respostas. Assim, na barragem de ideias coletivas opostas, aqueles que tentam conceder a si próprios o benefício da sua própria cura inata precisam em geral enfrentar o estresse da dúvida de estarem certos ou não. Infelizmente, quanto mais confiarem nos métodos externos, mais parece que precisem confiar neles, e menos confiam nas vossas próprias capacidades naturais. Tornar-se-ão habitualmente "alérgicos" a uma droga simplesmente por o corpo perceber que, se a droga for aceita,

todo o recurso à solução de um determinado problema será posto de parte, ou uma doença ainda mais grave resultará do "encobrimento" físico do dilema. Por conseguinte, dificilmente a terapia natural atinge o pleno benefício na vossa sociedade, por sofrer uma interferência constante desde o momento do vosso nascimento. Contudo, opera a despeito da interferência, e está sempre às vossas ordens para levar saúde e vitalidade à escultura viva na qual vocês têm a vossa existência atual.

As "doenças" mentais geralmente indicam a natureza das vossas crenças, ao se mostrarem em conformidade ou em conflito com as das outras pessoas. Aqui, os sistemas de crenças são diferentes dos da sociedade a tal ponto que efeitos óbvios se evidenciam em termos de comportamento. Aqui, como no caso de muitas doenças físicas, atingem-se aspetos críticos, mas por si só uma pessoa pode muito bem ultrapassá-los e chegar à sua própria solução.

Até com as ditas desordens mentais, porém, a orientação do corpo é sobretudo importante, com o são as crenças que a pessoa tem sobre sua própria forma e a relação que ela tem com outros e com o tempo e o espaço. Habitualmente verificar-se-ão desequilíbrios químicos neste tipo de situação, produzidos inconscientemente pela pessoa por vezes com a finalidade de resolver uma série de episódios "alucinatórios." Esse sonhar objetivo sustentado requer uma mudança química do estado normal de consciência de vigília. É importante notar que, independentemente da doença mental ou física adotada, ela é escolhida por uma razão, e é um método natural que o próprio indivíduo sabe estar física e mentalmente, equipado para resolver.

As diferenças de personalidade têm, obviamente, muito que ver com o tipo de doença adotada, ou os "danos" que vocês puderem infligir à vossa própria escultura viva. Bom, os problemas interiores com que vocês se confrontam são sempre construtivos: desafios que os levarão a uma maior realização. Um problema causado por uma questão de culpa, por exemplo, materializado fisicamente como uma doença, serve para os levar a enfrentar e conquistar a ideia da culpa, a crença nela que vocês têm na vossa mente consciente. O próprio corpo encontra-se sempre num estado de transformação, de vir a ser. Vocês pensam que ele alcança um certo auge e depois se deteriora ou que se torna "inferior." Isso sucede por vocês não o compreenderem como uma expressão do vosso ser na carne.

Ele reflete as estações da terra e da carne. No que vocês consideram ser vós próprios, ele espelha uma condição com grande fidelidade e despreocupação. Na velhice, faz o mesmo: revela-os na carne, seja quando entram ou quando saem dela, e nisso há enorme variação. Muitos cessam de criar os seus corpos e morrem ainda jovens por uma diversidade de razões, é claro, mas alguns morrem por acreditarem que a idade avançada seja vergonhosa e que somente um corpo jovem pode ser belo.

As crenças que têm relativas ao envelhecimento, afetam-lhes, pois, o corpo e todas as suas capacidades. Conforme mencionei anteriormente, vocês podem ficar surdos por acreditarem firmemente que isso suceda com a idade, e alterar a composição química

do vosso corpo de acordo com as crenças que têm sobre a atividade dele nas várias etapas da vossa vida.

Os elementos, as substâncias químicas, as células, os átomos e as moléculas compõem em parte a vossa escultura viva, mas são vocês quem lhes comanda as atividades por meio das crenças conscientes que, então, iniciam todos aqueles enormes poderes criativos que lhes dão vida ao corpo e fazem com que ele reflita constantemente o eu que vocês acreditam ser.

As terapias naturais do corpo podem ser invocadas com grande eficácia, como vocês verão a seguir. Falaremos sobre as formas de incentivarem isso, assim como sobre o papel que a mente consciente desempenha enquanto dirigente da "alma envolta em roupagens químicas."

A MENTE CONSCIENTE ENQUANTO PORTADORA DE CRENÇAS AS CRENÇAS QUE TÊM COM RESPEITO À SAÚDE E A SATISFAÇÃO

Capítulo 11

A natureza das vossas crenças pessoais em grande medida direciona os tipos de emoções que vocês terão num determinado momento. Vocês irão sentir-se agressivos, felizes, desesperados ou determinados de acordo com os eventos que lhes acontecem, as crenças que têm sobre vós com relação a eles, e as ideias de quem e o que vocês são. Vocês não entenderão as vossas emoções a menos que conheçam as crenças que têm. Parecer-lhes-á que vocês se sentem agressivos ou chateados sem razão, ou que os vossos sentimentos os varrem sem motivo, se não aprenderem a dar atenção às crenças da vossa mente consciente, pois eles geram as vossas próprias emoções. Uma das causas generalizadas mais intensas da depressão, por exemplo, é a crença de que a vossa mente consciente é impotente tanto em face das circunstâncias exteriores impostas sobre vós de fora, ou ante fortes emoções eventos que parecerão opressores por dentro.

A psicologia, a religião, a ciência - de uma forma ou de outra, tudo isso aumentou a confusão ao furtar a mente consciente das suas qualidades de orientação e encará-la como um enteado de vós próprios. As escolas de "pensamento positivo" tentam remediar a situação, mas costumam fazer mais mal do que bem, na medida em que elas tentam forçar-lhes crenças que você gostaria de defender, mas não no vosso atual estado de confusão.

Muitas dessas filosofias levam-nos a acovardar-se ante a ideia de entreter pensamentos ou emoções "negativos." Em todo o caso, os indícios para a vossa experiência e comportamento emocional situam-se nos vossos sistemas de crença: mais dos quais serão mais evidentes para vós do que outros, mas todos disponíveis conscientemente. Se acreditarem que possuem pouco mérito, são inferiores e estão repletos de culpa, então vocês poderão reagir de diversas maneiras de acordo com a

vossa experiência pessoal e a estrutura na qual você tenham aceite essas crenças. Vocês podem sentir pavor de sentimentos agressivos por [segundo parece] outros muito mais poderosos do que vós poderem retaliar. Se vocês acreditarem que todos esses pensamentos sejam errados vocês inibi-los-ão e sentir-se-ão ainda mais culpados - o que irá gerar agressividade contra vós próprios e aprofundar ainda mais o senso que têm de indignidade.

Agora, se lerem um livro na vossa situação que os instrua a contemplar a bondade, e os incite a voltar os vossos pensamentos imediatamente para o amor e a luz quando se sentem irritados, vocês terão problemas. Tais práticas irão servir apenas para os deixar mais assustados com as vossas emoções naturais. Vocês não irão passar a entender melhor a razão porque as sentiram do que antes. Vocês poderão ocultá-las com uma maior inteligência e talvez adoecer se, dada a situação, vocês ainda não estiverem.

Quanto mais tentarem ser "bons" nesse caso, mais inferiores vocês se tornarão na vossa própria ideia. O que pensam de vós próprios, do vosso vida diária, do vosso corpo, da relação que têm com os demais? Interroguem-se quanto a isso -- anotem as respostas ou repita-as ante um gravador. Mas de uma forma ou de outra objetivem-nas. Quando sentirem surgir de emoções desagradáveis, detenham-se por um instante e façam um esforço para identificar a sua origem. As respostas acham-se muito mais ao dispor do que poderão ter acreditado antes. Aceitem sentimentos como o que sentem no momento. Não os procurem negar, ignorar ou substituir pelo que vocês consideram bons pensamentos.

Primeiro tenham consciência da realidade dos vossos sentimentos. Conforme você se tornarem mais ciente das crenças que têm ao longo de um período de tempo, você verá como elas expõem automaticamente certos sentimentos. Um homem que esteja seguro de si não se irrita com o menosprezo que lhe seja dirigido, nem guarda rancor. Entretanto, outro que receie o próprio valor, sentir-se-á furioso sob tais condições. O livre fluxo das vossas emoções sempre os conduzirá de volta às vossas crenças consciente, se não o impedirem.

Os vossos sentimentos alteram sempre o equilíbrio químico do vosso corpo e modificam a sua produção hormonal. Todavia, o perigo manifesta-se apenas quando recusais enfrentar o conteúdo da vossa mente consciente. Mesmo a intenção de conhecerdes a vós mesmos, de encarardes a realidade da vossa experiência, pode ser extremamente benéfica, gerando emoções que oferecem energia e impulso para começar.

Ninguém pode realizar este trabalho por vós. Podeis acreditar que uma boa saúde mental significa estar sempre alegre, resoluto e bondoso, e nunca chorar ou demonstrar desilusão. Essa crença, por si só, poderá levar-vos a negar dimensões perfeitamente naturais da experiência humana, impedindo o fluxo de emoções que, de outro modo, poderiam purificar tanto o corpo como a mente. Se estiverdes convencidos de que os sentimentos são perigosos, essa crença gerará medo em relação a todos eles, e

podereis chegar ao ponto de vos sentirdes em pânico se manifestardes algo que não seja um comportamento “razoavelmente” calmo.

As vossas emoções poderão, então, parecer-vos altamente imprevisíveis, extremamente poderosas, algo a ser suprimido a todo o custo. Tal tentativa de sufocar sentimentos naturais acabará, inevitavelmente, por cobrar um preço — mas é a crença que está na origem do problema, e não as emoções em si. Qualquer uma destas condições afasta-vos do vosso sentido interior de equilíbrio. A graça natural do vosso ser torna-se perturbada.

Agora, fazei uma pausa, e continuaremos.

(9:54. O transe de Jane fora excelente, e a sua entrega bastante célere, considerando a velocidade a que o material era registado. O conteúdo transmitido por Seth, especialmente o que fora apresentado por volta das 21h34, revelou-se bastante pertinente, tendo em conta um episódio curioso que ocorrera pouco antes da sessão. De forma aparentemente casual, Jane retirara um livro de uma das estantes. Tratava-se de um manual de autoajuda escrito por um médico de renome. Ao folheá-lo, Jane ficou tão incomodada com as sugestões que ali encontrou, que acabou por atirá-lo através da sala.

(Durante o intervalo, interroguei-me em voz alta se ela teria escolhido o livro intuitivamente, por antever que Seth iria abordar esse tipo de ideias nesta noite — ou se Seth utilizara o incidente, uma vez ocorrido, como ferramenta para ilustrar os seus pontos. Jane não soube responder, acrescentando que “não olhava para aquele livro há uns quatro ou cinco anos”. Tampouco eu o fizera, embora me recordasse de que, à época da sua aquisição, nele acreditáramos com grande convicção.)

A mente consciente está destinada a alinhar todas as vossas capacidades em conformidade com as vossas crenças sobre a natureza da realidade. Esses recursos são vastos, pois incluem os aspetos mais profundos da vossa criatividade e forças que operam muito para além do limiar da consciência — das quais apenas tendes uma perceção ténue.

Não podeis obrigar-vos a ser felizes se acreditais que não tendes direito à felicidade, ou que não sois dignos dela. Não podeis ordenar a vós mesmos que liberteis pensamentos agressivos, se acreditais que é errado fazê-lo. Portanto, é imperativo que enfrenteis as vossas crenças em todas as circunstâncias.

Se vos foi ensinado, mais uma vez, que o espírito é bom — ou até perfeito — e que, por conseguinte, deveis ser perfeitos em todas as vossas ações, mas ao mesmo tempo acreditais na imperfeição do corpo, vivereis em constante conflito convosco mesmos.

Se vos parece que a alma se vê degradada pela aliança com a carne, não podereis usufruir do vosso próprio sentido de graça — pois nem sequer considerareis tal possibilidade. As vossas crenças ditarão até a forma como interpretareis os diversos tipos de emoções. Muitos, por exemplo, estão convictos de que a raiva é sempre

negativa. Contudo, em determinadas circunstâncias, ela pode revelar-se a emoção mais estimulante e terapêutica. Podeis então reconhecer que estivesdes acorrentados por crenças contraditórias durante anos, erguer-vos em justa indignação contra elas — e, de forma literal, iniciar uma nova vida de liberdade.

A agressividade normal constitui, na sua essência, uma forma natural de comunicação, particularmente nas estruturas sociais; é um modo de informar outrem de que, nos vossos termos, ultrapassou certos limites — e, por conseguinte, um método de evitar a violência, e não de a provocar.

Nos animais, a agressividade natural é exercida com a maior integridade biológica. É, por um lado, ritualizada e, por outro, perfeitamente espontânea. Os seus sinais são compreendidos. Os diversos graus, posturas e sinais de agressividade animal fazem parte de um processo de comunicação que clarifica os encontros entre criaturas.

Em larga medida, uma sequência complexa de ações simbólicas é levada a cabo muito antes de qualquer combate — se este chegar, de facto, a ocorrer. A própria manifestação do comportamento agressivo, na esmagadora maioria dos casos, impede que se instale o confronto físico. O ser humano, porém, nutre atitudes extremamente contraditórias em relação à agressividade, e são essas crenças que estão na raiz de muitos dos seus problemas, tanto coletivos quanto individuais.

(A Jane fez uma pausa, ainda em transe. Pegou num cigarro, mas apercebeu-se de que não tinha fósforos. “Esperai um instante,” disse eu, “trarei lume...” Fiquei até aliviado com a oportunidade de interromper o ritmo, que fora particularmente intenso.)

Ele e eu agradecemos-te.

Em certa medida, abordaremos tais dilemas ao longo deste livro. Na vossa sociedade — e até noutras — a comunicação natural da agressividade foi interrompida. Confundis violência com agressividade e não compreendeis a atividade criativa da agressividade nem o seu propósito como forma de comunicação para *evitar* a violência.

Empenhai-vos, de facto, em grandes esforços para reprimir os elementos comunicativos da agressividade, ignorando os seus múltiplos valores positivos — até que o seu poder natural se vê reprimido, e finalmente explode sob a forma de violência. A violência constitui uma *distorção* da agressividade.

Concede-nos um momento... O nascimento é uma ação agressiva — um ímpeto vigoroso e direcionado que projeta um ser de dentro de um corpo para um novo ambiente. Toda e qualquer ideia criativa é agressiva. *A violência não é agressividade*. Antes, trata-se de uma rendição passiva a uma emoção que não é compreendida nem avaliada — apenas temida e, simultaneamente, desejada.

A violência é, fundamentalmente, uma rendição esmagadora e, em todo ato violento, existe um elevado grau de emoção suicida — o exato oposto da criatividade. Tanto o agressor como a vítima, num cenário de guerra, por exemplo, são dominados pelo

mesmo tipo de paixão — mas essa paixão não é agressiva. É o seu oposto: o *desejo de destruição*.

Sabei que tal anseio é composto por sentimentos de desespero, gerados por um profundo sentido de impotência — e não de poder. A agressividade conduz à ação, à criatividade e à vida. Não conduz à destruição, à violência ou ao aniquilamento.

Tomemos um exemplo muito simples: um homem bom e gentil, num ambiente relativamente comum da vossa sociedade. (*Pausa.*) Foi-lhe ensinado que é viril ser agressivo, mas acredita que isso significa combater. Já adulto, condena a violência. Não pode agredir o seu superior hierárquico, embora por vezes o deseje. Ao mesmo tempo, a sua igreja ensina-lhe que deve oferecer a outra face quando é desrespeitado, e que deve ser amável, gentil e compreensivo.

A sua sociedade ensina-lhe que tais qualidades — como a gentileza, a compreensão ou a sensibilidade — são femininas. Passa, então, a sua vida a tentar esconder aquilo que entende como comportamento agressivo — ou até violento — e a esforçar-se, em vez disso, por ser compreensivo e bondoso. Tal estereótipo é, evidentemente, irrealista, pois baseia-se em conceitos distorcidos relativamente ao masculino e ao feminino. Contudo, aqui consideraremos apenas os aspetos ligados à agressividade.

Por procurar ser tão compreensivo, o nosso exemplo de homem inibe a expressão de muitas das irritações naturais que, de outro modo, funcionariam como um sistema de comunicação com o seu superior no trabalho ou com os membros da sua família em casa. Simultaneamente, todas essas reações reprimidas procuram libertar-se, pois a manifestação de sentimentos agressivos estabelece equilíbrios naturais dentro do corpo, além de funcionar como meio de comunicação com os outros.

Quando o seu sistema atinge o limite, este homem poderá, de facto, reagir com comportamentos violentos. Poderá ver-se, de repente, envolvido numa briga — sendo ele próprio o iniciador — e o mais ínfimo incidente poderá servir de detonador. Poderá causar ferimentos graves a si mesmo ou a outrem.

Por norma, os animais demonstram maior discernimento. A vossa mente e o vosso corpo estão, portanto, plenamente capacitados para lidar com a agressividade. A violência só ocorre quando a expressão natural da agressividade é interrompida. O sentido de poder que se sente durante tais episódios resulta da libertação súbita de energia reprimida — mas, nesse momento, o indivíduo está sempre à mercê dessa energia, submerso nela, sendo por ela passivamente arrastado.

O medo das vossas próprias emoções pode causar muito mais dano do que a sua expressão, pois a apreensão acumula uma carga que intensifica a energia subjacente.

Agora, tomai uma pausa.

(A Jane estivera “muito longe... Acho que vamos receber mais sobre os animais e a agressividade... O Seth ainda está aqui. Acabo de receber a próxima frase”, disse ela

com uma gargalhada, mas a minha mão já fatigada levou-me a pedir que esperasse. “É curioso,” acrescentou, “porque parte de mim já está na sessão, enquanto o resto ainda está em pausa...” Retomámos, no mesmo ritmo, às 23h05.)

Ora bem: por possuídes uma mente consciente, tendes grande margem de escolha quanto à forma como podeis expressar a agressividade — mas a herança animal permanece presente na sua própria forma. Um franzir de sobrolhos é um método natural de comunicação: diz, “Irritaste-me” ou “Estou aborrecido.” Se vos dizeis a vós mesmos que deveis sorrir quando, na verdade, tendes vontade de franzir o rosto, estais a interferir com a vossa expressão natural e a negar ao outro uma comunicação legítima, que transmite aquilo que sentis.

Quando um homem ou uma mulher vos sorri constantemente, esse sorriso pode funcionar como uma máscara. Não sabeis, nesse caso, se estais ou não a comunicar verdadeiramente com essa pessoa. O som da voz, do mesmo modo, segue padrões próprios, e a agressividade natural deve — e irá — manifestar-se por vezes.

Existem muitos sinais biológicos expressos pelo corpo, todos destinados à comunicação com os outros de forma criativa — e como alertas, em graus variados. Cada um é automático à sua maneira e, ainda assim, ritualizado — uma dança de músculos em movimento, com significados próprios, biologicamente compreendidos. Todos são construtivos. Procuram suscitar reações nos outros e alcançar novos níveis de entendimento, um equilíbrio de direitos. Quando os vossos pensamentos conscientes interferem com tais processos, enfrentais um problema profundo.

O comportamento do animal é mais limitado do que o vosso — de certo modo mais livre e automaticamente expresso, mas mais estreito, pois os acontecimentos que o animal encontra não são tão vastos como os vossos. (*Pausa.*)

Não podereis valorizar a vossa espiritualidade se não valorizardes a vossa natureza física. Não se trata de vos elevar acima da vossa essência, mas de evoluir a partir da compreensão plena dela. Há uma diferença.

Não alcançareis a espiritualidade — nem sequer uma vida feliz — negando a sabedoria e a experiência da carne. Podeis aprender mais ao observar os animais do que ao ouvir um guru, um sacerdote — ou mesmo ao ler este livro. Mas, primeiro, deveis libertar-vos da ideia de que a vossa corporalidade é suspeita. A vossa humanidade não surgiu da recusa da herança animal, mas sim da sua expansão.

Quando tentais ser espirituais cortando a ligação com a vossa natureza física, tornais-vos menos do que criaturas naturais alegres, realizadas e satisfeitas — e falhais redondamente na compreensão da verdadeira espiritualidade. Muitos dos que afirmam acreditar no poder do pensamento têm-lhe tal receio que o inibem dentro de si, evitando qualquer expressão que pareça negativa ou destrutiva. A mais ligeira manifestação de “agressividade” é bloqueada. Esses indivíduos acreditam que os pensamentos podem matar — como se aquele contra quem tal impulso fosse dirigido não possuísse, ele próprio, energias vitais protetoras, e defesas naturais.

Aqui, muitas vezes, e por diversas razões, encontra-se um sentido distorcido e oculto de poder, que diz: “Sou tão poderoso que poderia matar-te com o meu pensamento — e, no entanto, recuso-me a fazê-lo.” Nenhum ser, e nenhum pensamento, possui tamanho poder. Se os pensamentos, por si só, pudessem matar, o mundo não enfrentaria o problema da superpopulação!

Cada pessoa possui uma energia própria e um sistema de proteção interno. Apenas acolheis ideias e pensamentos que se adequam ao vosso sistema de crenças — e, mesmo assim, existem diversos mecanismos de segurança. Nenhum homem morre sem o seu consentimento, e por razões muito mais profundas do que aquelas que vós, eventualmente, desejais para ele.

Por vezes, considerais o suicídio ignóbil e passivo, e a guerra agressiva e poderosa. Ambas são, no entanto, manifestações igualmente passivas, distorcidas da agressividade, e resultam do não uso — ou do desconhecimento — dos caminhos naturais da comunicação.

Considerais as flores como símbolos de doçura, beleza e “bondade”, e, todavia, sempre que um novo botão se abre, há um grande impulso de agressividade jubilosa — que está longe de ser passiva — bem como uma ousadia e coragem que se projetam ativamente para o exterior.

Sem agressividade, o vosso corpo seria privado do seu crescimento, e as células permaneceriam inertes. A agressividade está na base do magnífico florescimento da criatividade.

Agora: esta é a conclusão da presente narração, e o fim da nossa sessão. Se desejardes algo acerca das probabilidades, fá-lo-ei noutra ocasião, e esse tema será, ainda que brevemente, abordado juntamente com algum material sobre reencarnação neste mesmo livro.

(Recentemente, tenho perguntado à Jane se acreditava que o Seth incluiria pelo menos uma breve dissertação sobre probabilidades neste volume. Estava especialmente curioso desde que recebemos a informação sobre a morte do nosso gato, Rooney, na sessão 639. [Nota acrescentada posteriormente: Seth cumpriu a promessa. Ver Capítulos Catorze e Quinze.]

(Neste momento, Seth fez algumas sugestões sobre como os membros do grupo de Percepção Extrassensorial poderiam, com base nos dados desta sessão, escrever as suas crenças individuais para discussão em grupo.)

Então, apresentarei um relatório de progresso noutra altura.

("Muito bem.")

Desejo-vos um afeiçoado boa-noite. E pedi a Ruburt que vos mostre o seu último texto.

("Sim. Obrigado, Seth. Boa-noite.")

(23h40. Jane bocejava repetidamente. "Sinto-me exausta — e, ao mesmo tempo, cheia de energia," disse. O texto a que Seth se referira dizia respeito ao trabalho de Jane sobre as crenças. A minha mão, confesso, doía.)

SESSÃO 643, 26 DE FEVEREIRO DE 1973

(Estivemos ambos muito ocupados desde a última sessão. Eu tinha apenas uma página dactilografada a partir das minhas notas e, neste momento, nenhum de nós se recordava do restante conteúdo. "Bem, como estava em transe quando tudo foi dito, posso afirmar que não o ouvi," gracejou Jane. "Portanto, essa é a minha desculpa. E a tua?" Eu não tinha nenhuma. Li-lhe algumas páginas de notas enquanto aguardávamos o início desta sessão.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Hoje, o Ruburt recebeu uma chamada de uma jovem a quem chamarei Andrea. Trata-se de uma jovem loura encantadora. Desejo utilizar este caso como um excelente exemplo das formas pelas quais as crenças conscientes afetam os vossos sentimentos e comportamentos.

Andrea tem pouco mais de trinta anos, é divorciada e tem três filhos. Telefonou o Ruburt para lhe contar que, naquela manhã, perdera o emprego; mas mais do que isso, relatou uma semana marcada por circunstâncias extremamente negativas e por encontros emocionais conturbados. Um jovem com quem se encontrava começara a evitá-la. Um vendedor colocou-a numa situação que lhe pareceu profundamente humilhante, gritando com ela diante de uma multidão. Todos os seus outros contatos recentes pareciam seguir o mesmo padrão. Acabou por adoecer e sentiu-se emocionalmente esgotada. Faltou ao trabalho, e essa situação culminou na perda do emprego.

Contou o Ruburt que se via como uma pessoa inferior, incapaz de lidar com o mundo, alguém que não conseguia manter-se firme perante os colegas ou a sociedade em geral.

Naturalmente, carregava essas crenças ao longo desse período e expressava-as inconscientemente através do corpo — por gestos, expressões, tons de voz. Todo o seu ser físico esperava rejeição. Os acontecimentos desses dias, fossem eles quais fossem, seriam interpretados à luz desse estado mental. *(Com intensidade.)*

Todos os dados disponíveis que chegavam ao organismo eram peneirados, avaliados e valorizados numa busca precisa por material que desse ênfase física àquelas

crenças. Informações ou eventos contrários seriam amplamente ignorados ou distorcidos, de modo a ajustarem-se ao que a mente declarava ser a realidade.

As crenças conscientes focalizam a vossa atenção, canalizam-na e dirigem a vossa energia de modo a que possais rapidamente concretizar ideias na vossa experiência física. Também atuam como anteparos, descartando dados que não podem ser assimilados, preservando, assim, a integridade das crenças. Assim, a nossa Andrea não via — ou ignorava — os sorrisos que lhe eram dirigidos, os encorajamentos que recebia; em alguns casos, percebia até eventos potencialmente benéficos como “negativos” — os quais eram então usados para reforçar ainda mais a sua crença na própria inferioridade.

Ao telefone, o Ruburt lembrou Andrea da sua singularidade essencial, e também do facto de que ela criava a sua realidade por meio das suas crenças. O Ruburt reforçou ideias que Andrea momentaneamente esquecera — entre elas, o reconhecimento do seu verdadeiro valor; e por o Ruburt acreditava nesse valor, e porque Andrea o sabia, essa crença mais positiva emergiu e empurrou as outras para segundo plano.

Ao longo do dia, Andrea foi capaz de confrontar ambas as crenças e vê-las como ideias opostas que mantinha acerca de si própria. Acreditava ser única e boa — e também inferior e má. Consoante as circunstâncias, uma dessas crenças coloria a sua experiência quase excluindo a outra. Pouco antes desta sessão, Andrea voltou a telefonar. Reconheceu, então, que ela própria havia criado toda a situação, por não ter lidado honestamente com as suas ideias conscientes.

Desejava deixar o emprego para procurar outro, mas receava dar esse passo, pelo que criou circunstâncias que fizeram parecer que a decisão lhe fora retirada das mãos; ficaria como vítima de colegas insensíveis, invejosos e incompreensivos, e de um chefe que não a defendeu.

Agora, ela compreendeu que não era uma vítima, mas sim a originadora dessas condições. Durante esse período, os seus sentimentos espelhavam fielmente as suas crenças conscientes. Estava mergulhada em autocomiseração e condenação pessoal. Essas emoções levaram ao enfraquecimento do estado físico do corpo. Na segunda conversa, o Ruburt ofereceu conselhos valiosos, explicando de que modo tais sentimentos podem ser utilizados de forma construtiva.

Cada leitor poderá, à sua maneira, aplicar facilmente o método sugerido.

O Ruburt aconselhou Andrea a aceitar a validade de tais sentimentos *enquanto sentimentos* — não os inibindo, mas seguindo o seu fluxo, compreendendo que se tratam de emoções relativas à realidade. Enquanto tais, são reais. Representam reações emocionais a crenças. Da próxima vez que Andrea se sentir inadequada, por exemplo, deverá experienciar ativamente essa emoção, compreendendo que sentir-se inferior *não significa* que seja inferior. Deverá afirmar: “Sinto-me inferior”, compreendendo ao mesmo tempo que esse sentimento não constitui uma afirmação fatual, mas sim uma emoção. Um tipo diferente de validade está em causa.

Experienciar as vossas emoções como emoções *não é o mesmo* que aceitá-las como factos sobre a vossa existência. Andrea deverá, então, questionar: “Por que me sinto tão inferior?” Se negardes a validade da emoção e fingirdes que ela não existe, nunca sereis levados a questionar as crenças subjacentes.

Apenas vos concedo um momento para descansardes a mão...

— *Mas não a estais a descansar* —

(“Sim, estou,” disse eu a brincar, pousando a caneta depois de terminar estas notas. Jane, como Seth, fitou-me com seriedade.)

Neste momento, Andrea acredita que a sua vida tem de ser difícil. Foi-lhe dito repetidamente que uma mulher sem um homem está numa situação muito complicada — especialmente uma mulher com filhos. Acredita que será quase impossível encontrar um novo companheiro. Foi-lhe dito que as crianças necessitam de um pai, e ao mesmo tempo sente que nenhum homem querera envolver-se com uma mulher que tenha filhos.

Na casa dos trinta, parece-lhe que a juventude está a fugir-lhe rapidamente e, de acordo com as suas crenças, não consegue conceber que uma mulher mais velha possa ser desejável. Assim, as suas crenças colocam-na num estado de crise. Se as *alterar*, a crise deixará de existir. O corpo cessará então de reagir a tais pressões, e a situação exterior alterar-se-á quase de imediato.

Ao mesmo tempo, todas as crenças são comunicadas aos outros — não apenas através de mecanismos corporais inconscientes, mas também de forma telepática. Procurareis sempre fazer com que as vossas ideias se correlacionem com a experiência exterior. *(Pausa.)* Todas as capacidades do vosso eu interior serão mobilizadas para materializar a imagem das vossas crenças, independentemente de quais *deveriam* ser. As emoções “apropriadas” serão geradas, provocando os estados corporais correspondentes às vossas crenças conscientes.

(Com voz mais firme:) Agora podeis fazer uma pausa.

(“Obrigado.”)

SESSÃO 643, 26 DE FEVEREIRO DE 1973

(A Jane comentou que estivera “completamente fora de si, sem consciência de nada” — mas Seth regressou prontamente quando manifestei algumas dúvidas quanto à inclusão deste material no livro.)

Agora: Esta foi uma forma de ajudar a jovem em questão — e também outras pessoas. Mostrai-lhe esta sessão. Não haverá qualquer problema. Trata-se de uma situação em que muitas jovens mulheres se encontram envolvidas, e este material pode

auxiliá-las a resolver dilemas de cuja existência talvez nem tenham plena consciência. Não conhecem um Ruburt, mas poderão aprender através deste livro. Agora, podeis fazer uma pausa.

(“Está bem.”)

(A Jane riu quando lhe disse que esperava que Seth respondesse exatamente daquela forma. Retomámos, com um ritmo mais lento, às 22h33.)

Utilizei o exemplo de Andrea porque muitas das crenças típicas do Ocidente coincidem na sua realidade — a ideia de que o envelhecimento é desastroso; de que as mulheres são relativamente impotentes sem um homem ao seu lado; e de que a vida é, na prática, extremamente difícil, quando deveria ser idealmente simples. Todas estas ideias obtêm força a partir de uma crença fundamental: a de que o eu consciente é impotente para formar e regular a sua experiência.

Felizmente, Andrea está a trabalhar com o seu próprio sistema de crenças. Atualmente, embora diga a si mesma que a idade não importa, continua a acreditar que a sua desejabilidade, enquanto mulher, diminui com o passar dos dias. Assim, sente-se e comporta-se como sendo menos atraente — quando essa crença predomina. É, contudo, suficientemente perspicaz para comparar a sua experiência física com as suas crenças e identificar as áreas em que fez grandes progressos. Mas vejamos algumas dessas crenças e apliquemo-las a outros indivíduos, de forma mais generalizada.

Frequentemente, aqueles que mais se esforçam por serem “bons” fazem-no por temerem o seu próprio valor essencial. Aqueles que apregoam possuir “mente e corpo jovens” fazem-no por sentirem verdadeiro pavor da velhice. Do mesmo modo, muitos que se proclamam independentes, fá-lo por receio de serem, no fundo, indefesos. Na maioria dos casos, tais crenças opostas são mantidas conscientemente — mas mantidas separadas. Assim, não são reconciliadas.

Como os vossos sentimentos seguem as vossas crenças, diversos grupos emocionais parecer-vos-ão por vezes ilógicos ou incoerentes, se não lhes permitirdes conexão com as ideias opostas que também possuís.

Uma pessoa pode parecer muito aberta e recetiva. Ao ler este livro, por exemplo, algum leitor poderá dizer: “O meu problema é ser demasiado emocional.” Todavia, ao proceder a uma análise mais profunda, quase todos descobrirão áreas em que as emoções são expressas apenas até certo ponto. Não são plenamente vividas nem levadas até à sua conclusão natural.

(Pausa, uma entre muitas.) Nenhuma emoção vos conduz a um beco sem saída. Toda emoção está em movimento, e conduz sempre a outro estado emocional. À medida que flui, altera a vossa condição física total, e essa troca foi concebida para ser aceite conscientemente. As vossas emoções levar-vos-ão sempre à compreensão das vossas crenças, se não as impedirdes. Os estados emocionais são sempre impulsos para a

ação, destinados a serem expressos fisicamente. Cada um tem a sua base na agressividade natural.

A ligação entre criatividade e agressividade jamais foi compreendida na vossa sociedade. Uma má interpretação da verdadeira agressividade pode gerar medo de todas as emoções e levar-vos a cortar o acesso a uma das melhores terapias da natureza.

A agressividade natural fornece a carga necessária para toda criatividade. Ao ler isto, muitos leitores poderão surpreender-se, pois acreditam que o amor é o motor criativo, e que o amor se opõe à agressividade. Não existe tal divisão artificial. A agressividade natural é o impulso amoroso criador, a forma como o amor é ativado — o combustível por meio do qual o amor se projeta. (*Com ênfase:*) A agressividade, nos seus termos mais básicos, nada tem a ver com violência física, tal como a concebeis, mas sim com a força através da qual o amor se perpetua e se renova criativamente.

Quando pensais em termos contrários, caís em visões distorcidas nas quais o poder é atribuído a elementos negativos — vistos como ameaçadores, errados ou mesmo com conotações demoníacas. Em contraste, o bem é visto como fraco, impotente, passivo e necessitado de constante defesa.

Passareis a reear qualquer emoção poderosa; temereis as dimensões da vossa própria realidade e, em larga medida, evitareis aceitar o poder e a energia do vosso ser. Acabareis por diluir a vossa própria experiência. Tais crenças possuem um carácter profundamente opressivo, que pode levar-vos a suprimir emoções intensas, considerando-as de imediato negativas.

Passareis a inibir automaticamente qualquer estímulo que possa desencadear emoções fortes, negando a vós mesmos o retorno necessário. Estareis à mercê das vossas emoções apenas quando as temeis. Elas são o movimento do vosso ser. Caminham lado a lado com o vosso intelecto. Mas quando desconheceis o conteúdo da vossa mente consciente e não lidais de forma honesta com as vossas emoções, enfrentareis dificuldades.

Podeis fazer uma pausa.

(A Jane saiu rapidamente do transe. “De certo modo, não senti estar totalmente presente,” disse, mas eu assegurei-lhe que o conteúdo estava tão claro e pertinente como sempre. Tal como por vezes acontece, ela sentiu-se incomodada com o barulho na casa durante a transmissão — tal como eu. Durante a pausa, ainda nos sentíamos algo irritados.

(Aguardámos até às 23h26, até que Jane decidiu que não valia a pena retomar a sessão: “Odeio dizê-lo, mas que se lixe por hoje — ”)

SESSÃO 644, 28 DE FEVEREIRO DE 1973

(Desta vez, realizámos a sessão no estúdio da Jane, para variar.

(Nos últimos dias, Jane sentiu que vinha captando “material antecipado” de Seth, relacionado com o seu livro. Tomou algumas notas sobre isso. Uma das expressões que nos pareceu evocativa foi “crenças ponte”.

(Pouco antes da sessão, Jane disse-me que sentia a presença de Seth, como habitualmente. Mas acrescentou: “Sinto uma fonte de energia logo acima da minha cabeça — não é um cone, nada de tão definido, apenas sei que está lá, fora do corpo. Sinto uma espécie de deslizar livre, não habitual — como se tivesse bebido uns três copos de vinho... Acho que sei sobre o que Seth vai falar. As minhas mãos parecem leves, muito suaves, como se se movessem em água sedosa. Não que esteja fora do corpo, mas...”

(A Jane retirou os óculos, fechou os olhos e sentou-se na sua cadeira de baloiço. Então:)

Boa noite.

(“Boa noite, Seth.”)

Ditado: O Ruburt de facto recebeu alguma informação da minha parte, utilizando outro método. Foi-lhe transmitido algum material antecipado, por assim dizer, para seu uso pessoal. Pareceu-lhe que a informação “simplesmente lhe surgiu”, mas não sob a forma de palavras já formuladas. Em vez disso, recebeu ideias que depois interpretou, verbalizou e registou. Esse material é pertinente e pertence a este capítulo. Irei agora apresentá-lo à minha maneira.

Tenho afirmado repetidamente que a relação entre mente e corpo constitui um sistema único. Os pensamentos são tão essenciais ao sistema como as células do corpo o são. O Ruburt interpretou corretamente uma analogia que lhe transmiti, na qual comparei os pensamentos a células individuais, e os sistemas de crenças aos órgãos físicos, que são compostos por essas células. Os órgãos, evidentemente, são estacionários no corpo, embora as células que os compõem morram e renasçam.

As crenças são tão naturais e necessárias quanto os órgãos físicos. De facto, a sua finalidade é ajudar-vos a dirigir o funcionamento do vosso ser biológico. Vós não pensais conscientemente no aparecimento e desaparecimento das células dentro dos vossos órgãos. Se forem deixados livres, os vossos pensamentos circularão pelos vossos sistemas de crença com igual naturalidade; e idealmente, manter-se-ão em equilíbrio, conservando a vossa saúde interior e guiando o vosso corpo para que este ative as suas terapias inatas.

Os vossos sistemas de crença, naturalmente, atrairão certos tipos de pensamento, acompanhados pelas respetivas cadeias de experiências emocionais. Um fluxo constante de pensamentos rancorosos ou vingativos deverá, na verdade, levar-vos a investigar as crenças das quais eles retiram a sua força.

Contudo, não podeis fazer isso ignorando a validade desses pensamentos enquanto *experiência vossa (com grande intensidade)*, tentando escondê-los sob o tapete de um otimismo superficial. Pensamentos habituais e infelizes produzirão o mesmo tipo de experiência física — mas é o vosso sistema de crenças que deve ser examinado.

(21h22. De olhos fechados, Jane permaneceu absolutamente imóvel por mais de um minuto.)

Os acontecimentos “negativos”, subjetivos e objetivos, que encontrais, têm por objetivo levar-vos a examinar o conteúdo da vossa mente consciente. À sua maneira, os pensamentos odiosos ou vingativos funcionam como dispositivos terapêuticos naturais, pois, se os seguides, aceitando a sua validade enquanto sentimentos, eles conduzir-vos-ão *automaticamente* além de si mesmos; transformar-se-ão noutros sentimentos, levando-vos do ódio até ao que pode parecer o pântano do medo — o qual está sempre por detrás do ódio.

Ao acompanhardes os sentimentos, unificais os vossos estados emocional, mental e corporal. Quando tentais combatê-los ou negá-los, separai-vos da realidade do vosso ser. Lidar com os pensamentos e sentimentos tal como são dirigidos ancora-vos na integridade da vossa experiência presente, permitindo que o seu movimento natural e criatividade inata vos conduzam a uma solução terapêutica.

Quando refutais tais emoções ou vos deixais aterrorizar por elas, impedis o fluxo do sentimento de um momento para o seguinte. Criais diques. *Qualquer* emoção se transformará noutra se for sinceramente experienciada. Caso contrário, obstruís o movimento natural de todo o vosso sistema.

O medo, encarado e sentido com as suas sensações corporais e os pensamentos que o acompanham, trará automaticamente o seu próprio estado de resolução. O sistema consciente de crenças por trás do bloqueio será iluminado, e compreenderéis que sentis determinada emoção *porque* acreditais numa ideia que provoca e justifica tal reação.

Se negardes habitualmente a expressão de certas emoções, nessa medida tornar-vos-eis alienados não apenas do vosso corpo, mas também das vossas ideias conscientes. Enterrareis determinados pensamentos e levantareis uma armadura biológica para impedir que sintais fisicamente os seus efeitos no corpo. Em todos os casos, a resposta reside no vosso sistema pessoal de crenças — naquelas convicções profundas que mantendes de forma íntima e que, desde o início, deram origem às inibições.

Se vos vedes num frenesim espiritual, tentando reprimir toda e qualquer ideia “negativa” que vos surja na mente, perguntai a vós mesmos por que acreditais tanto no poder destrutivo do mais leve pensamento indesejável.

O corpo e a mente juntos constituem um sistema unificado, autorregulado, curativo e auto-purificador. Dentro desse sistema, cada problema contém a sua própria solução —

se for encarado com honestidade. Cada sintoma, mental ou físico, é uma pista para a resolução do conflito subjacente, e carrega dentro de si as sementes da sua própria cura.

Podeis fazer uma pausa.

(21h44. Jane disse que, durante a entrega, “sabia”, sem estar consciente do que Seth estava a dizer, que ele estava a falar sobre o material que ela própria havia recebido no início da semana. Retomámos, num ritmo mais lento, às 22h01.)

Agora: É verdade que pensamentos habituais de amor, otimismo e autoaceitação são mais benéficos do que os seus opostos; mas, mais uma vez, as vossas crenças sobre vós mesmos atrairão automaticamente pensamentos consistentes com essas ideias. Há tanta agressividade natural no amor quanto no ódio. O ódio é uma distorção dessa força normal — resultado das vossas crenças.

Como foi exposto no material que o Ruburt recebeu antecipadamente para uso pessoal, a agressividade natural é purificadora e altamente criativa — é o impulso por trás de todas as emoções.

Existem duas formas de aceder às vossas crenças conscientes. A mais direta consiste em manter uma série de diálogos convosco mesmos. Escrevei as vossas crenças em várias áreas da vida e descobrireis que acreditais em coisas diferentes em diferentes momentos. Frequentemente surgirão contradições evidentes. Estas representam crenças opostas que regulam as vossas emoções, a vossa condição corporal e a vossa experiência física. Examinai os conflitos. Surgirão crenças “invisíveis” que unem essas atitudes aparentemente díspares. Crenças invisíveis são, simplesmente, aquelas de que estais plenamente conscientes mas que preferis ignorar — porque representam zonas de conflito que não estivestes ainda dispostos a enfrentar. Estão, contudo, perfeitamente acessíveis, desde que vos decidais a examinar de forma completa o conteúdo da vossa mente consciente.

Se este método vos parecer demasiado intelectual, podereis também partir das emoções e recuar até às crenças. Em qualquer dos casos, independentemente do caminho escolhido, um conduzir-vos-á ao outro. Ambos requerem honestidade convosco mesmos, e um firme confronto com os aspetos mentais, psíquicos e emocionais da vossa realidade presente.

Tal como Andrea (*ver sessão anterior*), deveis aceitar a validade dos vossos sentimentos, reconhecendo, no entanto, que eles dizem respeito a determinados temas ou condições, e não constituem necessariamente afirmações fatuais sobre a vossa realidade. “Sinto que sou uma mãe má”, ou “Sinto que sou um fracasso” — estas são declarações emocionais e devem ser aceites como tal. Deveis compreender, no entanto, que apesar de os sentimentos possuírem a sua própria integridade como emoções, podem não ser afirmações verdadeiras. Podeis ser uma excelente mãe enquanto vos sentis profundamente inadequada. Podeis estar a atingir os vossos objetivos com êxito enquanto acreditais ser um fracasso.

Ao reconhecerdes estas diferenças e seguirdes honestamente os sentimentos — isto é, ao *montardes* a onda emocional — sereis conduzidos às crenças que os sustentam. Seguir-se-á inevitavelmente uma série de revelações pessoais, cada uma conduzindo a uma atividade psicológica criativa mais profunda. Em cada etapa estareis mais próximos da realidade da vossa experiência do que jamais estivestes.

A mente consciente beneficiará imensamente à medida que se tornar mais ciente da sua influência orientadora sobre os acontecimentos. Deixará de temer as emoções ou o corpo como algo ameaçador ou imprevisível, e passará a sentir a maior unidade de que faz parte.

As emoções deixarão de parecer filhos ilegítimos do ser, aceitando-se apenas os mais “bem vestidos”. Já não precisarão clamar por expressão, pois serão plenamente acolhidas como membros legítimos da família do eu.

Agora, mais uma vez, alguns de vós dirão que o vosso problema é *serdes demasiado emocionais*, demasiado sensíveis. Podereis crer que sois demasiado influenciáveis. Nesses casos, temeis as vossas emoções. Acreditais que o seu poder é tal que toda a razão poderá ser afogada nelas.

Por mais abertos que vos considereis, aceitareis sempre certos tipos de emoções que julgais seguras, ignorando outras, ou interrompendo-as a partir de certo ponto, por receio de seguir o seu curso completo. (*Pausa.*) Tal comportamento seguirá, naturalmente, as vossas crenças. (*Longa pausa.*)

Se tiverdes mais de quarenta anos, por exemplo, podeis dizer a vós mesmos que a idade nada significa, que apreciáis a companhia de pessoas mais jovens, que tendes pensamentos juvenis. Aceitareis apenas aquelas emoções que pareçam condizer com as vossas ideias de juventude. Passais a preocupar-vos com os problemas dos mais jovens. Aceitais apenas aquilo que entendeis como pensamentos otimistas, promotores de saúde. Considerais-vos, talvez, bastante emocionais.

Todavia, por baixo disso tudo, estais plenamente cientes — como deveis estar — da vossa realidade enquanto criaturas físicas. E ainda assim, ignorais firmemente qualquer mudança na vossa aparência desde, digamos, os trinta anos — e, ao fazê-lo, perdeis de vista a vossa validade enquanto seres localizados no espaço e no tempo.

Inibis quaisquer pensamentos sobre a morte, o envelhecimento, ou o declínio físico, e assim excluís sentimentos perfeitamente naturais que deveriam conduzir-vos além dos vossos anos mais jovens. Estais a negar a existência corpórea do corpo e o seu enraizamento no tempo e nas estações, privando-vos dos movimentos biológicos, psíquicos e mentais naturais que existem para vos conduzir para além de vós mesmos.

Podeis fazer uma pausa.

Bem: Neste contexto específico, um dos problemas surge das conotações atribuídas às palavras “velho” ou “idoso”. Na vossa cultura, acreditais que ser jovem é ser flexível,

alerta e atento. Ser velho ou mais velho é, de um modo geral, considerado uma vergonha — alguém rígido, ultrapassado e fora de moda.

Se vos esforçais desesperadamente por permanecer jovens, geralmente é para ocultar as vossas próprias crenças sobre o envelhecimento e negar todas as emoções a ele associadas. (*Pausa.*) Sempre que recusais aceitar a realidade da vossa corporalidade, também rejeitais aspetos do vosso espírito. O corpo existe no mundo do espaço e do tempo. As experiências que podeis viver aos sessenta anos são tão necessárias quanto as dos vossos vinte. A vossa imagem em transformação serve para vos transmitir algo. Quando fingis que as alterações não ocorrem, bloqueais mensagens tanto biológicas como espirituais.

Na velhice, o organismo prepara-se, em certos termos, para um novo nascimento. Os acontecimentos combinados do espírito, da mente e do corpo envolvem não apenas a passagem de uma estação, mas a preparação para o início de outra. A situação inclui todos os apoios necessários para vos sustentar — não apenas com aceitação, mas com um grande impulso agressivo em direção a novas experiências.

Negar a vossa realidade no tempo faz com que fiquéis presos nele, obcecados por ele. Aceitar a vossa integridade no tempo permite ao corpo funcionar até ao seu fim natural, em bom estado, livre desses conceitos distorcidos e invisíveis sobre a idade. Se acreditais que a juventude é o ideal e lutais por ela, ao mesmo tempo que acreditais que a velhice acarreta inevitavelmente enfermidades, criais um dilema desnecessário — e apressais o envelhecimento de acordo com os aspetos negativos da vossa mente.

Cada indivíduo deve examinar as suas próprias crenças, ou começar pelos sentimentos que inevitavelmente o conduzirão a elas. Nesta área, como em todas as outras, aqueles de vós que são proficientes verbalmente podem utilizar o método da escrita. Escrevei as vossas crenças à medida que vos surgirem, ou elaborai listas das vossas suposições intelectuais e emocionais. Descobrireis, muitas vezes, que são bastante diferentes.

Se tiverdes um sintoma físico, não fujais dele. Senti a sua realidade no vosso corpo. Deixai que as emoções o acompanhem livremente. Se permitirdes esse fluxo, elas conduzir-vos-ão às crenças que estão na origem da dificuldade. Levar-vos-ão por muitos aspetos da vossa realidade que deveis encarar e explorar. Estes métodos libertam a vossa agressividade natural reprimida. Podeis sentir-vos submersos pela emoção — mas confiai nela. Ela é o movimento do vosso ser, e desperta a vossa própria criatividade. Se for seguida, procurar-vos-á as respostas aos vossos problemas.

O Ruburt, nos seus *Diálogos*, fornece um excelente exemplo, na forma como permitiu que os seus sentimentos emergissem, ainda que, a princípio, lhes tivesse receio. Nem todos podem escrever poesia, mas cada pessoa é criativa à sua maneira e pode seguir as emoções, como o Ruburt o fez, independentemente de o resultado ser ou não um poema.

Ele saberá a que passagem me refiro. Utilizai-a. Deveis compreender que a vossa mente consciente é competente, que as suas ideias são pertinentes, e que as vossas próprias crenças afetam e moldam o vosso corpo e a vossa experiência.

Podeis fazer uma pausa.

(23h17. Jane ficou muito surpreendida ao saber que estivera em transe durante quase meia hora; pensava que apenas uns minutos haviam passado.)

Eis parte da passagem do seu livro de poesia a que Seth se referiu. Jane escreveu-a cinco dias antes. Neste excerto, o Eu Mortal fala à Alma:

*“Mas agora
o meu corpo estremece e respira fundo.
Velhas cóleras ressoam desde os dedos dos pés.
Um buraco negro e pesado ergue-se do ventre até à garganta
e despeja o seu peso sobre a língua
que se torna de chumbo
com palavras não ditas, choros não chorados,
há muito esquecidos pela mente
mas coagulados no sangue.
Estátuas pálidas
de vogais e sílabas por dizer,
imagens que deveria ter chutado,
todas caem dos meus lábios.
Os pormenores fundem-se, a massa
gélida e pesada ganha vida em
nascimento e irrompe
gritando, para dentro do universo.
Formas e cores,
pretos e púrpuras,
misturam-se com o grande cenário
em movimento do céu
e perdem-se e redimem-se nele.
E sinto-te agora, mesmo na minha raiva,
esplêndido e terrível,
a emergir através da minha carne
com a força dos ventos tempestuosos
e nuvens em correria,
devastando a paisagem
mas enchendo-a de frescura,
atirando os detritos pelos ares
e libertando novos tubérculos
que jaziam ocultos por baixo
e que são justamente libertados pela minha cólera,
que os ergue
e a ti e a mim, todos juntos,*

sobre a terra gélida da repressão,
aos rodopios livres e gigantes
que explodem como relâmpagos de verão,
a cintilar e correr pelo campo,
furiosamente jubilosos.”

(Não houve mais trabalho sobre o livro após a pausa. Seth regressou apenas para ditar uma página de material pessoal para Jane, e a sessão terminou às 23h34.)

SESSÃO 645, 5 DE MARÇO DE 1973

Boa noite.

(“Boa noite, Seth.”)

Ditado: Ao examinardes o conteúdo da vossa mente consciente, poderá parecer-vos que abrigais demasiadas crenças contraditórias, a diferentes momentos, ao ponto de não conseguirdes correlacioná-las. Todavia, elas formarão padrões claros. Descobrireis um conjunto de *crenças nucleares*, em torno das quais as outras se agrupam.

Se pensardes nestas crenças como planetas, então as restantes ideias orbitam ao seu redor. Pode haver algumas “crenças invisíveis”, e até uma ou duas crenças nucleares invisíveis. Seguindo esta analogia, estas estariam ocultas atrás de outros “planetas” mais brilhantes e evidentes — mas revelariam a sua presença pelos efeitos que exercem sobre todas as outras crenças visíveis do vosso “sistema planetário”.

Perguntas para as quais não encontrais resposta, ao examinardes as vossas ideias, podem indicar a existência de tais crenças invisíveis. Permite que vos enfatize: elas estão disponíveis à vossa consciência. Podeis descobri-las através das abordagens mencionadas anteriormente (*na última sessão*), partindo dos vossos sentimentos ou das crenças mais prontamente acessíveis.

Este tema conduz-nos ao que chamarei de *crenças ponte*, e mais uma vez o Ruburt recebeu informações sobre este tópico antecipadamente, para seu próprio benefício. (Ver as notas introdutórias da sessão anterior.) Ao examinardes as vossas ideias, descobrireis que até algumas aparentemente contraditórias possuem semelhanças — e essas semelhanças podem ser usadas para *estabelecer pontes* entre crenças, mesmo aquelas que parecem ser as mais divergentes. Como sois vós os detentores das crenças, imprimis-lhes, por assim dizer, certas características que reconheceréis. Esses traços emergirão como *crenças ponte*. Elas contêm grande movimento e energia. Quando as identificardes, encontrareis um ponto de unidade em vós próprios, a partir do qual podereis, com certo distanciamento, observar os vossos outros sistemas de crença.

(*Longa pausa.*) As emoções associadas a essas crenças ponte poderão surpreender-vos, mas ao assentardes sobre essas estruturas unificadoras, estais também livres para deixar o fluxo emocional seguir o seu curso — sentindo-o, mas reconhecendo, talvez

pela primeira vez, a origem desses sentimentos nas vossas crenças, e já não receando serdes arrastados por eles.

É impossível transmitir-vos a realidade emocional de tal experiência. Tereis de descobri-la por vós mesmos. Essas crenças ponte permitem, muitas vezes, perceber as “crenças invisíveis” mencionadas esta noite, e estas podem surgir como verdadeiras revelações. Após reflexão, porém, reconheceréis que outra crença bloqueava a vossa visão dessa — mas que sempre estivesdes conscientes dela; e que, de certo modo, também era invisível por ter sido sempre tida como um facto inquestionável. Não a reconheceríeis como uma crença sobre a realidade, mas sim como *a própria realidade* — e, por isso, nunca a questionastes.

Andrea, por exemplo, jamais duvidara do “facto” de que a vida é mais difícil para uma mulher do que para um homem. (*Ver Sessão 643.*) Ao examinar as suas crenças, tal noção passou despercebida. A crença invisível, porém, afetava o seu comportamento e experiência. Agora, compreende-a e pode lidar com ela enquanto *crença*, e não como uma condição da realidade sobre a qual não possui controlo.

(*Pausa de um minuto às 22h05.*) As crenças ponte podem tornar-se acessíveis durante o estado de sonho. Nesse caso, o conhecimento consciente poderá emergir subitamente durante o vosso dia desperto. Após tal compreensão, sentir-se-á uma reconciliação interior, embora o sonho em si não seja conscientemente recordado. No sonho, vários símbolos podem ser utilizados. Cada pessoa varia nesse aspeto. Quando tais sonhos são recordados, os símbolos individuais costumam incluir atravessar um rio em segurança, cruzar um oceano, ou construir uma ponte sobre um abismo.

(*Pausa.*) Em tais momentos, pode haver também um forte conteúdo emocional — como se se triunfasse sobre o caos psicológico ou até mesmo como se se renascesse. Podeis sugerir a vós mesmos a emergência dessas crenças ponte. A ideia consciente representa, em si, uma declaração de intenção. Diversas crenças nucleares, mal assimiladas, proporcionar-vos-ão imagens de vós próprios contraditórias.

Agora, há uma diferença entre experimentar livremente, e com prazer, diferentes estilos de vestuário, atitudes e comportamentos — e encontrar-vos “perdidos” numa compulsão constante para alterar a vossa aparência, postura ou forma de ser. Esta última situação envolve, em geral, *crenças nucleares opostas* que vos puxam ora numa direção, ora noutra.

Normalmente, também surgirão emoções opostas intensificadas. Quando compreendeis isto, não é difícil analisar as vossas crenças para identificar essas forças contraditórias — e descobrir uma *ponte* que una as aparentes contradições.

Podeis fazer uma pausa.

(*O transe de Jane tinha sido muito profundo. Ela não ouvira os ruídos esporádicos das obras de reparação que decorria no andar de baixo.*)

O seu estado alterado — muito agradável — manteve-se durante a pausa, como se tivesse regressado a ele. “É uma verdadeira riqueza de dados sensoriais. Tudo possui uma unidade fantástica...”, explicou Jane. O movimento da minha mão ao escrever parecia estar ligado aos sons dos automóveis que passavam na rua; o ruído rítmico da sua cadeira de baloiço conectava-se, sensualmente, à sensação das suas calças sob os dedos. Ao passar o dedo por um vinco na roupa, produzia-se um “som amplificado e prolongado”. Estava especialmente leve da cintura para cima quando se levantou.

Ditado: Desde o início deste livro, o Ruburt tem trabalhado com as suas crenças, utilizando os métodos à sua própria maneira — como cada leitor também deverá fazer.

Quando começámos, o Ruburt considerava difícil acreditar que tantas respostas pudessem estar disponíveis na mente consciente, e ficou surpreendido ao descobrir, gradualmente, que tal era efetivamente verdade. Irei usá-lo aqui como exemplo, até certo ponto, para mostrar como uma *crença ponte* surgiu para assimilar ideias que, à primeira vista, pareciam diametralmente opostas. O mesmo processo aplicar-se-á a qualquer sistema de crenças.

O Ruburt é determinado, persistente, teimoso, com grande energia; criativo, intuitivo, e dotado de excelente flexibilidade de consciência. Edificou a sua vida em torno da crença nuclear de si mesmo enquanto escritor. Através dessa crença estruturou toda a sua experiência, organizando-a; encorajava os impulsos que a favoreciam, e inibia os que a contrariavam.

Ora bem: devido ao seu temperamento particular, colocou, por assim dizer, todos os ovos no mesmo cesto. Aqueles de vós que fazem o mesmo verão que se definem principalmente por um único aspeto — seja o vosso papel de género ou o vosso papel profissional. Podeis ver-vos, acima de tudo, como mães ou pais, professores, editores, ou como “homens de verdade”. Enfatizareis uma qualidade acima das demais — o vosso lado atlético, a vossa inclinação espiritual, seja o que for.

Tal concentração é excelente, desde que o conceito original continue a expandir-se com a vossa experiência e, por si só, não se torne demasiado limitador. Podeis ver-vos como mães, por exemplo. Inicialmente, isso pode significar apenas cuidar dos filhos em casa. Mas se essa ideia de vós mesmas permanecer restrita, poderá impedir, por exemplo, que sejais companheiras para os vossos maridos, afastar-vos de interesses complementares e limitar a expansão da vossa personalidade noutras áreas.

Da mesma forma, se a vossa crença nuclear enfatiza tanto a vossa espiritualidade que sufoca a expressão sensual necessária, então essa crença tornou-se restritiva — e acabará por estrangular até mesmo a experiência espiritual que originalmente visava expressar.

Ao trabalhar com as suas crenças, o Ruburt deparou-se com duas crenças nucleares conflitantes. O seu “eu escritor” seguia uma crença segundo a qual escrever determinados tipos de material era legítimo e válido. Treinara-se para rejeitar qualquer impulso contrário e, desde cedo, moldara a sua vida segundo essa linha.

Com o início das experiências psíquicas, surgiu-lhe o desejo de escrever sobre o que lhe acontecia, e de usar esse material de forma criativa. Contudo, as crenças anteriores sobre o que significava ser escritor chocavam com esses novos impulsos — pois o Ruburt não considerava nada além de ficção (e, por vezes, poesia) como sendo trabalho de escritor.

Passou então a dividir a sua vida em dois campos: um “psíquico” e outro do “eu escritor”. Este último via com desconfiança qualquer material criativo que não surgisse das fontes de inspiração com que estava habituado. Exigia que outros conteúdos criativos fossem produzidos *fora* do horário de escrita — as suas cinco horas diárias dedicadas ao trabalho literário. Essas crenças geravam, evidentemente, as suas próprias emoções, e o Ruburt sentia-se irritado sempre que era visto pelos outros apenas como “psíquico”.

Este tipo de dilema pode surgir na vida de qualquer leitor, sempre que duas crenças nucleares poderosas se confrontam. O Ruburt acreditava também no valor do seu trabalho psíquico e estava plenamente comprometido com ele. Desenvolveu alguns sintomas físicos e, ao seguir o curso das suas crenças, tem vindo a resolvê-los por si mesmo. Compreendeu como tais sintomas espelhavam perfeitamente a imagem interior que tinha de si.

(Dei-lhe informações úteis — mas estas só puderam ser utilizadas à medida que ele as sentia por si próprio e percorria o seu próprio sistema de crenças. Quando compreendeis a natureza da realidade e o vosso papel na sua formação, deixais de esperar que outros resolvam os vossos problemas — e percebeis que as vossas crenças são elementos criativos e ricos que *vós mesmos* deveis combinar e integrar.

Se acreditais que certos alimentos vos ajudarão, então eles serão eficazes dentro desse sistema — por causa das vossas crenças. Se acreditais em médicos, eles poderão ajudar-vos. Se acreditais em curadores, também poderão fazê-lo. Contudo, todos esses auxílios são, na melhor das hipóteses, temporários.

O Ruburt encontrava-se numa posição em que compreendia isso. Aceitou o facto de que criava o seu próprio mundo — e que havia nele aspetos físicos que o perturbavam profundamente. Compreendeu também (*longa pausa*) que não podia usar-me como muleta.

Diálogos (ver sessão 639 no Capítulo Dez) é agora um livro completo — mas também representou um movimento do seu eu através de um formato de perguntas e respostas, no qual o Ruburt reconheceu e enfrentou muitas crenças diversas. Cada leitor pode utilizar o mesmo método, mesmo que não haja intenção artística envolvida, ao objetivar crenças pessoais em forma de diálogo. Isto também ocorre frequentemente durante o estado de sonho, quando permitis total liberdade à vossa criatividade natural.

Muitas vezes, nesses sonhos, “vós” sois duas pessoas distintas — conhecidas ou desconhecidas — cada uma interrogando a outra.

No dia em que o Ruburt recebeu a “informação antecipada” sobre as crenças ponte (ver sessão anterior), o óbvio tornou-se, de repente, claro. O eu escritor começava a sentir-se cada vez mais limitado, incapaz de utilizar excelente material por causa das suas crenças restritivas. Defendia-se tanto dentro do seu próprio território que impedia o fluxo da sua criatividade — enquanto os “aspetos inaceitáveis” do Ruburt continuavam alegremente a criar outros livros, excluindo até os meus.

O Ruburt deu por si a negociar com o eu escritor de outrora — e subitamente disse: *“Mas o que estou eu a fazer?”*

Compreendeu então que a crença central de si mesmo como escritor era, na verdade, altamente constritiva. Nunca se apercebera disso antes. Ao mesmo tempo, sabia-o conscientemente, mas permitira que essa verdade permanecesse invisível. Percebeu que os seus eus escritor e psíquico desejavam, ambos, escrever — e essa era a crença ponte.

Ao utilizá-la, encontra-se agora no processo de assimilar a energia que se tornou disponível. Compreende que *ele é o ser* que detém todas essas crenças — e já não se identifica tão completamente com uma única crença nuclear. Essa identificação era o que anteriormente impedia o movimento e a expansão naturais da sua experiência.

A crença original fazia com que ele concebesse a realidade em termos mentais, identificando o escritor com as ideias, e utilizando o corpo apenas como um veículo — em vez de o considerar como o organismo vivo através do qual a experiência da existência física deve manifestar-se.

E assim, nesta noite, os sentidos foram libertos — mas a experiência foi amplificada pela sua sensibilidade psíquica.

Agora: Se vos considerais essencialmente como seres físicos, então podeis, em consonância com tais crenças, inibir os vossos aspetos espirituais ou emocionais. Nesse caso, o trabalho com as vossas crenças conduzir-vos-á a uma experiência mais ampla nos caminhos mentais e espirituais.

Mas todos os aspetos do ser estão interligados, e não podeis ignorar um sem que isso ocorra em detrimento dos outros.

Agora podeis fazer uma pausa.

(A Jane estava muito “longe”, disse, mas sabia que Seth estava a falar sobre ela. Durante a pausa, as suas “sensações de êxtase” — como não sabia bem como descrevê-las — continuaram a aflorar. Percorriam-lhe o corpo como ondas. Estava extremamente consciente da sensação da roupa contra a pele. “O meu corpo está tão vivo que, por vezes, quase não aguento...”)

O som de um automóvel a passar subia-lhe pelas pernas, atravessava-lhe o corpo até chegar às pontas dos dedos. O som da água a correr algures na casa preenchia-a com

um intenso prazer. Jane, querendo continuar a sessão, esforçou-se por aquietar as reações. Acendeu um cigarro, sentou-se na sua cadeira de balanço e fechou os olhos.

Ora bem; o Ruburt compreendeu também que acreditava ter de justificar a sua existência através da escrita. Isso acontecia porque não confiava no direito fundamental do seu ser de *existir* — tal como é, no espaço e no tempo. Essas antigas crenças ainda não haviam acompanhado as suas novas compreensões.

Essa mesma necessidade artificial de justificar o próprio ser encontra-se em muitos dos meus leitores. Várias crenças nucleares podem ser construídas para esconder essa insegurança interior. Podeis, por exemplo, “justificar a vossa vida” através da criatividade biológica — e então apegar-vos aos vossos filhos, recusando deixá-los seguir o seu caminho. Ou podeis usar a vossa carreira da mesma forma.

Mas, em todos os casos, tereis de enfrentar essas ideias desnecessárias, reconhecer a realidade da vossa natureza corpórea — a vossa *condição de criatura* — e compreender que tendes tanto direito ao vosso lugar no universo quanto um esquilo, uma formiga ou uma folha. Vós não questionais o direito deles à existência. Por que questionáreis o vosso?

(Com um sorriso e voz mais forte:) E este é o fim da nossa apaixonada sessão — e podeis, se quiserdes, omitir o adjetivo.

(“Obrigado, Seth. Boa noite.”)

(“Essas sensações vieram ao de cima várias vezes enquanto Seth falava,” disse Jane. E as suas respostas sensoriais continuaram intensamente. A sensação dos lençóis contra a sua pele era “quase demais” durante mais de uma hora após a sessão. Vestígios da experiência prolongaram-se até ao dia seguinte.)

SESSÃO 646 — 7 DE MARÇO DE 1973

(Ontem, a Jane recebeu uma carta de uma mulher que descrevia o surgimento, há alguns anos, de sentimentos extraordinários de amor transcendente pela humanidade. Essas emoções profundas continuavam ainda, embora agora sob controlo. A mulher nunca contara a ninguém sobre isso e queria saber se poderíamos perguntar a Seth o seu significado. Acrescentava que, recentemente, recebera um diagnóstico médico a indicar com segurança que morreria dentro de um ou dois anos.)

(Para além da empatia, Jane considerou a carta evocativa de algumas das suas próprias experiências psíquicas e pediu-me que a incluísse no caderno de sessões para que Seth respondesse — acreditávamos que a resposta seria do interesse de muitos. Por essa mesma razão, incluiremos no final do capítulo [Capítulo Doze] a experiência de uma residente local relacionada com um determinado conjunto de crenças.)

(A Jane estava cansada depois do jantar, por isso não lhe perguntei sobre a possibilidade de sessão. Por volta das 21h00, uma vizinha pediu ajuda por não

conseguir abrir a porta de casa. Quando o episódio se resolveu, Jane mostrava-se desperta e, para minha surpresa, disse querer fazer a sessão. Começou a falar por Seth em tom muito calmo.)

Boa noite.

(“Boa noite, Seth.”)

Agora: Ditado: Quando permitis que as vossas emoções fluam espontaneamente de forma natural, elas jamais vos submergirão — e trar-vos-ão sempre de volta, revigorados, ao pensamento “lógico” da mente consciente.

É apenas quando as bloqueais que parecem opor-se ao intelecto, ou tornar-se avassaladoras. É da maior importância, no entanto, que compreendais o poder e a natureza orientadora da vossa mente consciente, pois do contrário acreditareis estar permanentemente à mercê de condições e situações sobre as quais julgais não ter qualquer controlo.

Mais uma vez: embora a mente consciente deva dirigir o fluxo da vossa experiência através das vossas crenças e materializá-las, os *mecanismos reais* são tratados automaticamente por outras porções do vosso ser. Deveis realmente confiar que as vossas novas crenças funcionarão tão completamente a vosso favor como as antigas.

Pode parecer-vos que as vossas crenças religiosas pouco têm a ver com a vossa saúde ou com a vossa experiência quotidiana. Aqueles de vós que se afastaram das religiões organizadas podem sentir-se relativamente livres das conotações negativas associadas, por exemplo, ao pecado original. No entanto, *ninguém* está isento de crença — de qualquer espécie — nesta área. Na verdade, até uma crença no ateísmo é uma crença.

No próximo capítulo, consideraremos mais atentamente as vossas ideias sobre o bem e o mal, a moralidade do eu, e examinaremos de que forma essas ideias se refletem nas vossas vidas.

Fim do capítulo.

(“Está bem.” Pausa às 22h38.)

Agora: Uma nota para a senhora cuja carta tendes aí convosco. Dai-nos um momento... Nenhum homem ou mulher sabe conscientemente qual será o dia da sua morte nesta vida que agora chamais de presente. A mortalidade — com o seu nascimento e morte — é a moldura dentro da qual a alma se expressa, por agora, em carne. O nascimento e a morte encerram, entre si, a experiência terrestre que percebeis como ocorrendo ao longo de um determinado período de tempo, através de várias estações, e envolvendo percepções únicas em certas áreas do espaço — partilhadas com outros seres humanos, todos, em maior ou menor grau, entrelaçados convosco em acontecimentos causados pela intersecção do eu com o tempo e o espaço.

O nascimento e a morte, portanto, têm uma função: intensificar e focalizar a vossa atenção. A vida parece-vos mais preciosa, nos vossos termos corpóreos, por causa da existência da morte. Parece, porventura, mais fácil não ter ideia consciente do momento em que a morte poderá ocorrer. Inconscientemente, porém, cada homem e mulher *sabem* — ainda que ocultem esse conhecimento.

Tal conhecimento é geralmente mantido fora da consciência por muitas razões. Mas o facto da morte — da morte pessoal — *nunca é realmente esquecido*. E embora isso vos possa parecer evidente, a apreciação plena da vida seria impossível, no presente contexto da realidade terrestre, sem a consciência da morte. Recebestes uma oportunidade de estudar a vida e de a experienciar de forma mais plena do que alguma vez tivestes nesta existência. A sua intensidade e brilho, os seus contrastes e semelhanças, as suas alegrias e tristezas, estão aí para que os percebais — os vossos *olhos foram abertos* pelo facto daquilo que o médico declarou.

Agora, digo-vos o seguinte: essa intensificação — compreendida e acolhida — e a aceitação incondicional da experiência da vida e do viver, pode trazer-vos nesta própria existência um *novo nascimento*, no qual os pronunciamentos do médico se tornam destituídos de sentido. Espiritualmente, a sentença de morte que vos foi dada é uma nova oportunidade de vida, se conseguirdes aceitar a vida com todas as suas condições, e sentir plenamente as suas dimensões — pois só isso pode *rejuvenescer o vosso ser espiritual e físico*.

A experiência de que escrevestes foi significativa em vários níveis, e, naturalmente, surgiu para vos tranquilizar *previamente*, em antecipação aos eventos que sabíeis, inconscientemente, que iriam ocorrer. Foi concebida para vos informar emocional e espiritualmente sobre o imenso valor de cada ser humano, revelar o brilho sublime presente em cada indivíduo, e mostrar-vos que a integridade do eu e da alma *existe para além da possibilidade de aniquilação*. Pois continuareis a existir, independentemente do caminho que escolhais — seja ele morrer dentro de dois anos ou viver fisicamente durante muitos mais. Em outras palavras: continuareis a existir, e a ser realizados dentro do amor que sentistes.

Antes, inconscientemente, sentíeis que flutuáveis, que a vida carecia de sentido. Sob a superfície dos eventos, sentíeis-vos não realizados, como se tivésseis grande coragem e capacidades — mas nunca uma oportunidade para as utilizar; nenhum episódio “heroico” que vos despertasse para uma compreensão mais profunda, nenhum verdadeiro impulso que elevasse os vossos dias.

Inconscientemente, portanto, escolhestes uma situação que precipitasse uma crise, convocando os maiores elementos do vosso coração e da vossa alma — para que eles fossem forçados a compreender, a perceber, a triunfar. E assim o fareis, da forma que for mais importante para vós, e aprendereis mais, e sentir-vos-eis mais realizados, do que se essas condições não tivessem sido iniciadas. Isto não significa que não existissem outras alternativas disponíveis que pudésseis ter escolhido. Escolhestes este conjunto específico de condições porque, em vidas passadas, *temíeis tanto a morte* que

tentastes esconder o seu conhecimento de vós mesmos — e agora, nesta vida, colocastes esse tema na linha da frente da vossa consciência.

Na totalidade do vosso ser, esta vida é uma parcela brilhante, eternamente única e preciosa — mas ainda assim *apenas uma parcela* — da qual emergireis com alegria e compreensão, quer morrais amanhã, quer dentro de muitos anos. A escolha entre a vida e a morte é sempre vossa.

A vida e a morte são apenas duas faces da vossa existência eterna, em constante mutação. Sintam e apreciai a alegria do vosso próprio ser. Muitos vivem até aos noventa anos sem jamais apreciar, nessa medida, a beleza da sua existência. Vós já vivestes antes, e vivereis novamente. E a vossa nova vida — nos vossos termos — brota da antiga, cresce dentro dela, e está nela contida, assim como a semente já se encontra dentro da flor. Somos todos viajantes, qualquer que seja a nossa posição — e, de um viajante para outro, saúdo-vos.
Fim da resposta.

Podeis fazer uma pausa.

(Mas, afinal, não houve pausa imediata. Seth decidiu transmitir mais uma página de material pessoal para Jane e para mim antes de iniciar o Capítulo Doze. A pausa efetiva deu-se das 11h22 às 11h40.)

A GRAÇA, A CONSCIÊNCIA E A VOSSA EXPERIÊNCIA DIÁRIA

Capítulo 12

Bem: Dai-nos um momento para o ditado. Estamos a iniciar o próximo capítulo, e o título é:

"A Graça, a Consciência e a Vossa Experiência Diária"

Até aqui, tenho mencionado com alguma frequência o estado de *graça* (na Sessão 636, no Capítulo Nove, por exemplo), porque, embora possua muitas dimensões, é, na prática, a causa da vossa sensação de bem-estar e realização. É uma condição da vossa existência. Cada um de vós pode exprimir isto nos seus próprios termos, mas frequentemente parecer-vos-á que a vossa consciência vos diz que caístes “fora da graça”, e que esse misterioso e jubiloso sentido de amparo interior já não vos sustenta.

Infelizmente, a consciência moral, tal como a entendeis, é um guia pouco fiável — fala-vos com as vozes de mães e pais, professores e clérigos — todos, porventura, de tempos distantes, e cada um com as suas próprias ideias sobre o que é certo e errado para vós e para a humanidade em geral.

Esses indivíduos, naturalmente, foram — e continuam a ser — bastante falíveis. Quando sois crianças, no entanto, os adultos parecem-vos divinos. As suas palavras caem com grande peso, pois estais inteiramente à mercê do seu sustento. Enquanto criança, era de todo necessário que aceitásseis crenças dos outros *antes* de a vossa mente consciente poder formar as suas próprias.

Aceitastes tais conceitos pelos vossos próprios motivos. Essas crenças transmitidas representam o tecido mental e espiritual de ideias — a matéria-prima, por assim dizer, com a qual tendes de trabalhar. Na adolescência, algumas dessas crenças serão facilmente e imediatamente abandonadas — ou adaptadas ao padrão crescente da vossa experiência. Outras, porém, permanecerão — talvez com certos elementos modificados. As crenças poderão ser revistas de forma a ajustarem-se à vossa nova imagem de si, por exemplo, ainda que o seu padrão principal se mantenha.

Vejamos agora a ideia do pecado original, e as formas coloridas que pode assumir dentro do vosso corpo conceptual — e a maneira como essas formas influenciam o vosso comportamento e a vossa experiência. O conceito do pecado original existia muito antes da iniciação do Cristianismo, e foi relatado sob várias formas ao longo dos séculos, em todas as civilizações. No plano da consciência, trata-se de uma história simbólica que representa o nascimento da mente consciente na espécie como um todo, e o surgimento da responsabilidade própria.

Representa também a separação do eu que percebe — e que, portanto, julga e avalia — do objeto que é percebido e avaliado. Representa o surgimento da mente consciente e do *eu individual fortemente orientado*, separado do terreno de ser do qual toda a consciência provém. É a consciência emergente a ver-se como única e separada — a

desprender-se da Árvore da Vida, por assim dizer, e, assim, a tornar-se capaz de examinar os seus frutos, de se ver, pela primeira vez, como diferente dos outros — como a serpente que rasteja pela superfície da Terra.

O ser humano surgiu como uma criatura de distinções. E, ao fazê-lo, desligou-se intencionalmente, nos vossos termos atuais, do corpo do seu planeta — de uma forma nova. Uma parte de si mesma ansiava, muito naturalmente, por esse *saber-não-saber primevo* que teve de abandonar — um estado em que tudo era dado, em que nenhum julgamento ou distinção era necessário, e todas as responsabilidades eram biologicamente determinadas.

Ele via-se a si próprio como elevando-se acima da serpente, símbolo do conhecimento inconsciente. No entanto, a serpente continuará sempre a exercer fascínio e mistério sobre o ser humano, ainda que este, simbolicamente, deva colocar-se sobre a sua cabeça e erguer-se a partir do seu conhecimento. Com o nascimento desta consciência surgiu também a responsabilidade consciente pelos frutos do planeta. O homem tornou-se o seu guardião. Este é o fim da comunicação ditada. Pode, ou não, conforme preferir, incluir o seguinte como parte do livro.

(Há cerca de dois meses, um amigo próximo desenvolveu sintomas dolorosos nos dentes e mandíbula — o que resultou numa perda de peso — pelas razões que se seguem.)

Assim que o seu amigo começou a ler o seu livro sobre alimentação saudável, experienciou — ou proporcionou a si mesmo — um excelente exemplo de como as crenças atuam. Se tiver consciência disso agora, a experiência pode revelar-se de grande valor.

Se certos alimentos são considerados bons, então outros deverão ser maus. Se surgiram sintomas após a ingestão de determinados alimentos, ele passou a evitá-los. Antes da leitura do livro, tal ideia não lhe ocorreria nesse contexto. A rejeição de certos alimentos tornou-se, assim, um símbolo da recusa de determinadas crenças, permitindo-lhe evitá-las enquanto evitava os alimentos. Tal padrão é comumente replicado por muitas pessoas, de forma sistemática, através de diversos métodos. No caso do seu amigo, a compreensão de que pode ingerir esses alimentos significa que está a começar a aceitar que pode também confrontar essas crenças dentro de si.

A recusa dos alimentos durante tanto tempo manteve-se como um símbolo de que ainda não enfrentava as suas crenças. A cada “triunfo” — e já houve vários, com a sua ajuda e a do Ruburt — demonstra a si mesmo que o essencial reside nas crenças, e não na comida, reforçando a sua independência e liberdade.

Leu um livro que aborda a massagem dos pés em relação aos reflexos do corpo. Ora, a atenção natural concedida ao corpo durante este tipo de “terapia” é altamente benéfica, pois os direitos do corpo são respeitados, sem os juízos de valor associados à dicotomia certo/errado promovida pelos alimentos saudáveis.

Neste livro abordarei mais profundamente o tema da alimentação saudável. Quanto menos contaminados forem os alimentos, melhor será o estado geral, mas apenas se não se acreditar que o corpo, na sua sabedoria, é incapaz de lidar com os alimentos comuns que lhe são oferecidos. A massagem natural tem grande valor, especialmente quando realizada por outra pessoa com intenção curativa. Não resolverá os problemas interiores. Não é, por si só, uma resposta, mas pode ajudar a promover um relaxamento momentâneo.

Os reflexos mencionados existem. Se a atitude interior for a adequada, esse tipo de massagem pode ser muito útil. Serve, então, para familiarizar o corpo com sensações profundas de relaxamento que a mente lhe tem negado, podendo constituir um excelente processo de aprendizagem.

Pode encerrar a sessão ou fazer uma pausa, conforme preferir.

("Receio que tenhamos mesmo de terminar.")

Então despeço-me com votos de uma boa noite —

("Igualmente para ti.")

— e partilho convosco as bênçãos que tenho.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(O Seth, segundo Jane, estava preparado para continuar se assim o desejássemos — o restante capítulo "estava mesmo ali". Havia também mais material sobre nós próprios à disposição, mas...)

SESSÃO 647, 12 DE MARÇO DE 1973

(Apenas tinha uma parte da última sessão dactilografada, por isso li o resto a Jane a partir das minhas notas. Pouco antes de a sessão desta noite começar, Jane disse com um humor involuntário: "Estou a começar a receber material do Seth, mas é sobre nós. Não quero isso, quero conteúdo para o livro —". Contudo, Seth acabou por transmitir algumas páginas relacionadas com uma conversa que tivemos hoje. Após uma pausa às 21h50, retomou a ditado do Capítulo Doze.)

Concedei-nos um momento... Ditado: A serpente é símbolo do conhecimento mais profundo inerente à existência física; representa também o impulso de transcender a própria natureza, em certos aspetos. Eva, e não Adão, é quem primeiro prova o fruto da árvore, pois foram os elementos intuitivos da raça, representados na narrativa como femininos, que iniciaram este processo; só depois o ego, simbolizado por Adão, poderia nascer numa nova forma e com a alienação necessária. A árvore do conhecimento ofereceu, de facto, os seus frutos — e com eles, o "bem e o mal" — pois foi a primeira vez que surgiram escolhas e livre-arbítrio.

Existem outros relatos, alguns que não chegaram até vós, em que Adão e Eva foram criados em simultâneo, e num sonho separaram-se em masculino e feminino. Na vossa lenda específica, Adão surge primeiro. A criação da mulher a partir da sua costela simboliza o surgimento necessário, mesmo a partir da nova criatura, das forças intuitivas que inevitavelmente se manifestariam — pois sem esse desenvolvimento, a raça não teria atingido a autoconsciência, nos vossos termos.

O bem e o mal representaram, então, o nascimento das escolhas, inicialmente no âmbito da sobrevivência, onde anteriormente apenas o instinto bastava. Em termos mais profundos, existe ainda outro significado, que reflete todas as aparentes divisões que ocorrem quando o Todo Que É parece separar partes de si mesmo, dispersando a sua onipotência em novos padrões de existência que, nos vossos termos, recordam a sua origem e a ela aspiram com saudade, ainda que celebrem a individualidade única que lhes pertence.

(A Jane mostrava-se muito concentrada na sua transmissão.)

A história da queda, dos anjos rebeldes e do líder Satanás, que se torna o diabo — tudo isto se refere ao mesmo fenómeno, mas num nível distinto. Satanás representa — nos termos da narrativa — a parte do Todo Que É, ou Deus, que, por assim dizer, se afastou de Si próprio e se tornou terrestre com as Suas criaturas, oferecendo-lhes o livre-arbítrio e a escolha que “anteriormente” não existiam.

(Pausa.) Daí os elementos majestosos atribuídos a Satanás, e o seu poder. As características terrenas surgem muitas vezes quando é representado sob forma animal, pois ele estava também, naturalmente, ligado aos atributos intuitivos e terrenos dos quais emergiria a nova consciência humana.

Em termos de função biológica simples, surgira então uma espécie que já não dependia inteiramente do instinto, embora conservasse todos os desejos naturais inatos de sobrevivência, e no seio da qual surgia agora uma mente capaz de tomar decisões e fazer distinções.

Pode fazer uma pausa, se assim desejar.

Bem: Este novo tipo de consciência trouxe consigo o espelho aberto da memória, no qual se podiam recordar alegrias e dores passadas, tornando, assim, a percepção da morte mortal mais imediata do que era nos animais.

Uma simples associação podia desencadear a memória vívida de uma dor passada na mente ainda confusa do novo ser. Inicialmente, era difícil separar a imagem recordada do momento presente. A mente humana passou então a lutar para conter múltiplas imagens — do passado, do presente, e do futuro imaginado — e foi forçada a correlacioná-las em qualquer dado momento no tempo. Ocorreu uma aceleração vastíssima.

Era natural que certas experiências parecessem melhores do que outras, mas as novas capacidades da espécie tornavam necessário estabelecer distinções nítidas. O bem e o mal, o desejável e o menos desejável, tornaram-se então apoios inestimáveis para a formação dessa capacidade de separação.

O nascimento da imaginação abriu vastíssimas possibilidades e, simultaneamente, impôs grande tensão à criatura biológica, cuja estrutura física passou a reagir não apenas às situações objetivas do presente, mas também às imaginadas. Ao mesmo tempo, os membros da espécie tinham ainda de lidar com o ambiente natural, como qualquer outro animal. A imaginação ajudava, pois o indivíduo podia antecipar o comportamento de outras criaturas.

De outra forma, os animais também possuem uma antecipação “inconsciente”, mas não necessitam de lidar com ela de forma consciente, como o novo tipo de consciência passou a fazer. Mais uma vez, o bem e o mal, bem como a liberdade de escolha, vieram em auxílio da espécie. O animal “mau” era o predador natural, por exemplo. Seria útil, aqui, que o leitor recordasse o que foi dito anteriormente neste livro sobre a culpa natural. Isso ajudaria a compreender os mitos posteriores e as suas variações. (Consultar a 634.^a sessão, no Capítulo Oito, entre outras.)

À medida que a mente se desenvolvia, a espécie passou a poder transmitir à descendência a sabedoria e as leis dos mais velhos. Isto continua a acontecer na sociedade moderna, claro está, quando cada criança herda as crenças dos pais quanto à natureza da realidade. Independentemente de outras considerações, este é também um traço da existência como criatura. Apenas os meios diferem, quando comparado com os animais.

Contudo, a aceleração prossegue. As ideias de certo e errado são sempre orientações que depois são interpretadas individualmente. Dada a ligação anteriormente mencionada à sobrevivência (na sessão anterior), existe aqui uma forte carga emocional. Inicialmente, era essencial que a criança compreendesse, por exemplo, que um animal predador era “mau” porque podia matar. Hoje, uma mãe pode dizer, inadvertidamente, o mesmo sobre um automóvel.

A aceitação inicial das crenças tem, portanto, uma importância biológica. Mas, à medida que a mente consciente atinge a maturidade, é natural que comece também a questionar essas crenças e a avaliá-las em relação ao seu próprio meio. Muitos leitores poderão possuir certas ideias sobre o bem e o mal que são extremamente limitadoras. Estas poderão ser antigas crenças sob nova aparência. Pode-se crer estar completamente livre, apenas para descobrir que se mantêm ideias antigas, embora agora com novos termos ou com enfoque noutros aspetos.

A experiência quotidiana está intimamente ligada às ideias de valor e autoestima.

Pode fazer uma pausa.

(“Obrigado.”)

Lê ao Ruburt a nota que lhe deixei anteriormente.

("De acordo.")

(O Seth referia-se ao conteúdo pessoal que nos havia transmitido antes de retomar o trabalho para o livro, o qual li agora a Jane. Tratava-se de sugestões sobre como podíamos aumentar o nosso sentimento de liberdade no dia a dia, e considerei-o excelente. Retomámos às 11h23.)

Ditado: Ora bem. Podeis ser perfeitamente capazes de identificar as distorções do Cristianismo convencional. Podeis ter modificado as vossas ideias a tal ponto que encontrareis pouca semelhança entre as atuais e as do passado. Talvez acrediteis, agora, nas teorias do Budismo, por exemplo, ou noutra filosofia oriental.

As diferenças entre qualquer desses sistemas de pensamento e o Cristianismo podem parecer-vos tão evidentes que as semelhanças vos escapam. Podeis seguir uma das escolas budistas que coloca grande ênfase na negação do corpo, na disciplina da carne e na evitação do desejo. Estes elementos são, evidentemente, também característicos do Cristianismo, mas poderão parecer-vos mais aceitáveis, exóticos ou razoáveis por provirem de uma fonte estrangeira à vossa educação de infância. Assim, podeis saltar de uma doutrina para outra, proclamando libertação e sentindo-vos livres de ideias antigas e limitadoras.

Filosofias que ensinam a negação da carne acabam, inevitavelmente, por pregar a negação do eu e por fomentar desprezo por si mesmo, pois ainda que a alma habite músculo e osso, foi concebida para experienciar essa realidade, não para a rejeitar.

Todos esses dogmas recorrem à culpa artificial, e a culpa natural é distorcida para servir esses fins. Seja em que termos for, é dito ao adepto que há algo de errado com a experiência terrena. Por conseguinte, sois considerados maus enquanto seres corporais, apenas pela vossa existência.

Isto, por si só, provocará experiências adversas, levando-vos a rejeitar os próprios alicerces da vossa estrutura de vivência. Considerareis o corpo como um objeto — um veículo funcional, mas não, em si, a expressão viva e natural do vosso ser na forma material. Muitas destas escolas orientais enfatizam também — tal como várias escolas espiritualistas — a importância dos “níveis inconscientes do eu” e ensinam a desconfiar da mente consciente.

O conceito de nirvana (ver a 637.^a sessão, no Capítulo Nove) e a ideia do céu são duas versões da mesma imagem: a primeira, na qual a individualidade se perde na bem-aventurança de uma consciência indiferenciada; a segunda, onde indivíduos ainda conscientes prestam adoração sem sentido. Nenhuma das teorias compreende a função da mente consciente, nem a evolução da consciência — ou, já agora, certos aspetos de uma física mais abrangente. Nenhuma energia se perde. A teoria do universo em expansão aplica-se também à mente, assim como ao cosmos.

Contudo, estas filosofias podem conduzir-vos a uma profunda desconfiança tanto do corpo como da mente. Diz-se que o espírito é perfeito, levando-vos a tentar atingir padrões de perfeição impossíveis de alcançar. O fracasso alimenta ainda mais o sentimento de culpa.

Procurais, então, banir ainda mais o gozo característico da vossa própria condição enquanto criaturas, negando a espiritualidade vigorosa da vossa carne e a forte inclinação corpórea presente na vossa alma. Tentareis livrar-vos de emoções profundamente naturais, sendo assim privados do seu grande movimento espiritual e físico. (Pausa.) Por outro lado, alguns líderes podem dar pouca atenção a tais questões, mas manter-se profundamente convencidos da miséria da condição humana, focando-se em todos os elementos “mais sombrios”, vendo a destruição do mundo sempre iminente, sem examinarem verdadeiramente as crenças que suscitam tais sentimentos constantes.

Esses indivíduos podem facilmente reprovar os fanáticos evidentes que clamam pela vingança divina e falam do fim do mundo em termos de fogo e cinzas. Contudo, podem estar igualmente convictos da indignidade fundamental do ser humano — e, por consequência, da sua própria. No quotidiano, concentram-se em acontecimentos negativos, acumulam-nos, e infelizmente provocam experiências pessoais que parecem confirmar inteiramente as ideias de base.

Neste contexto diferente, assiste-se à mesma negação do valor e da integridade da experiência terrena. Em alguns casos, todas as qualidades humanas desejáveis são magnificadas e projetadas para um deus ou uma superconsciência, enquanto todas as características menos admiráveis são deixadas à raça e ao indivíduo.

O indivíduo priva-se, assim, da utilização de grande parte das suas capacidades. Não as reconhece como suas, e fica espantado quando outros membros da sua espécie demonstram tais qualidades superiores.

Pode fazer uma pausa ou encerrar a sessão, como preferir.

("Vamos fazer uma pausa.")

(11h57. Disse a Jane que, por mim, estava tudo bem se quisesse terminar a sessão. Ela preferiu esperar para ver. Retomámos às 12h12.)

Até certo ponto, tais crenças seguem determinados ritmos, tanto nas civilizações como no tempo.

A mente é um sistema de equilíbrio e compensação, tal como o corpo, e por vezes um conjunto de crenças aparentemente negativas pode servir fins benéficos, ao contrariar outras crenças. Durante algum tempo, a civilização ocidental enfatizou uma versão distorcida do raciocínio intelectual, e por isso o foco atual noutras partes do eu tem também o seu propósito.

As pessoas que vivem no mundo entram nele com os seus próprios desafios e questões, o que está intimamente ligado ao tipo de crenças nacionais e globais que se geram e dominam. As crenças, naturalmente, são molduras dentro das quais se testam diversos tipos de experiência. Isto aplica-se também às religiões, e às situações políticas e sociais. Há sempre uma relação recíproca entre o indivíduo e o sistema coletivo de crenças do ambiente que escolheu.

Existe uma crença de que a doença é moralmente errada, e uma crença oposta de que ela é nobre, elevadora e espiritualmente benéfica. Estes juízos de valor são extremamente importantes, pois refletir-se-ão na vossa própria experiência de qualquer enfermidade ou doença.

Agora: este é o fim da ditado e o fim da nossa sessão. Uma calorosa boa noite a ambos.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

SESSÃO 648, 14 DE MARÇO DE 1973

(A 25 de setembro de 1972, dia da 617.^a sessão no Capítulo Três, escrevi uma nota descrevendo como Jane e eu tínhamos visto e ouvido gansos a voar para sul, num espetáculo ao mesmo tempo inescrutável e comovente. Na noite passada, tivemos sinais de que um ciclo rítmico natural se completava seis meses depois: ao deitar, pensei ouvir os gritos dos gansos a migrar para norte, embora Jane não os tenha ouvido. No entanto, acordei por volta das quatro da manhã e ouvi claramente um voo no silêncio da hora. E hoje de manhã, enquanto pintava no meu estúdio, esse mesmo ritmo soou através de uma chuva fina.

(Pouco antes do anoitecer, avistei pela primeira vez os gansos. Estava a trabalhar neste livro quando ouvi o som de outro voo, misturado com o ruído do trânsito. Abri a janela do estúdio. Continuava a chover ligeiramente. Uma grande pereira Seckel cresce mesmo à frente, quase ao alcance da mão, e através dos seus ramos vi a formação em V, irregular, a voar para norte, abaixo da cobertura de nuvens, emitindo sons por todo o percurso...

(Jane tinha dado uma sessão muito longa na aula de ESP da noite anterior, com a presença do grupo Sumari. Pensei que talvez não quisesse voltar ao transe esta noite, mas às 21h30 disse que estava pronta. Realizámos a sessão no seu gabinete, para variar. "Senti-me exaltada mais cedo", disse, "mas agora passou, e estou apenas relaxada."

(A sessão da noite anterior tinha apresentado novas informações sobre os sonhos dos animais. Receberemos uma cópia na aula da próxima semana. Essas sessões são gravadas; depois, ao longo da semana, um membro dedicado transcreve a gravação e faz circular o texto.

(A Jane falava com um ritmo tranquilo esta noite.)

Agora: Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Ditado: Existem demasiados aspetos do que considerais saúde e doença para serem discutidos, mesmo num livro voltado para a realidade pessoal, no qual o corpo desempenha um papel tão importante.

A saúde e a doença são ambas evidências do esforço do corpo para manter a estabilidade. Há uma diferença nos padrões gerais de saúde entre os homens e os animais, devido à natureza bastante diversa das suas experiências físicas. Este tema será aprofundado mais adiante. Em termos gerais, porém, nos animais a doença e a enfermidade desempenham um papel vital, mantendo o equilíbrio tanto dentro de uma espécie como entre diferentes espécies, garantindo assim a sobrevivência futura de todos os envolvidos.

À sua maneira, os animais estão bem conscientes deste facto. Alguns chegam mesmo a conduzir-se à sua própria destruição — o que chamaríeis suicídio — e em grupo. A esse nível, os animais compreendem e estão sempre em contato com profundas ligações biológicas, nas quais reconhecem a sua própria continuidade dentro da cadeia da natureza.

O ser humano reconhece uma atividade psicológica rica na sua própria espécie, mas nega-a às restantes. Contudo, existem tantos movimentos psicológicos luxuriantes e diversos quantas são as espécies. Os ciclos de saúde e doença são sentidos como ritmos do corpo por uma grande variedade de animais e, mesmo para eles, a doença tem qualidades de preservação da vida, num outro plano.

O instinto é relativamente preciso, por exemplo, guiando os animais para os territórios onde as condições adequadas podem ser encontradas; e mesmo para eles, o bem-estar físico representa uma evidência concreta de estarem “no lugar certo, no momento certo”. Isso reforça o seu sentido de graça, nos termos anteriormente mencionados neste livro. (Ver a 636.^a sessão, no Capítulo Nove.)

(*Com intensidade:*) Compreendem o valor didático benéfico da doença, e seguem os seus próprios métodos instintivos de a tratar. Em contexto natural, isso pode envolver uma migração em massa de um território para outro. Nesses casos, a enfermidade de apenas alguns animais pode levar toda uma manada à segurança — e a uma nova fonte de alimento.

O ser humano é tão altamente verbal que tem dificuldade em compreender que outras espécies operam com complexos-de-ideias — usando aqui o termo com hífen — de natureza distinta, nos quais, evidentemente, o pensamento tal como o concebeis não está envolvido. Contudo, existe um equivalente; por analogia, é como se as ideias fossem construídas não por meio de estruturas frásicas reforçadas por imagens visuais internas, mas através de padrões “mentais” semelhantes, estruturados pelo tato e pelo

olfacto — ou seja, um tipo de pensamento, mas dentro de uma estrutura completamente diferente e alheia a vós.

(O Seth repetiu as duas últimas frases para garantir que estavam corretamente transcritas.)

Esse tipo de "pensamento", segundo a analogia, existe dentro do quadro do instinto, enquanto que o vosso pensamento verbalizado pode também extravasar esse domínio. Uma das principais diferenças entre o ser humano e os animais, e um dos significados fundamentais no que toca ao livre-arbítrio, reside precisamente aqui.

Os animais, portanto, compreendem os elementos orientadores benéficos da doença. Entendem também a natureza do stress enquanto estimulante necessário da atividade física. Se observardes um animal de estimação, notareis o seu completo e maravilhoso estado de relaxamento, mas também a sua imediata e total resposta ao estímulo. Assim, os animais em cativeiro lutarão por proporcionar a si próprios os factores de stress necessários à manutenção da saúde.

(A janela estava aberta devido ao calor da noite. Inclinei a cabeça para escutar. Debaixo do som da chuva, ouvi novamente os gansos.)

Quereis fazer uma pausa para ouvir os vossos gansos?

("Não... Já estarão longe dentro de um minuto.")

São mais melódiosos do que eu.

("São certamente fascinantes. Mas," acrescentei em tom de brincadeira, "também o és.")

(Com certa seriedade:) Agradeço o elogio.

Os animais, portanto, não encaram a doença em termos de bom ou mau. A doença, nesse nível, é parte do processo de sobrevivência da vida, um sistema de equilíbrio e compensação. Com o surgimento do tipo particular de consciência do ser humano, outros elementos passaram a intervir. A humanidade sente a sua própria mortalidade mais intensamente do que os outros seres.

(Pausa prolongada.) Com o crescimento deste tipo particular de autoconsciência, deu-se a exteriorização, magnificação e intensificação de certos elementos que permanecem latentes noutros animais — por exemplo, a individualização da atividade emocional intensa, num novo grau. O surgimento da "pausa de reflexão", mencionado anteriormente (na 635.ª sessão, no Capítulo Oito, por exemplo), e o florescimento da memória, em conjunto com a intensificação emocional, conduziram a uma situação em que os membros da nova espécie passaram a recordar, no presente, os mortos e as doenças que os haviam vitimado. Tornaram-se receosos da doença, especialmente em caso de epidemias.

O homem esqueceu os elementos de ensino e de cura e concentrou-se, em vez disso, na experiência desagradável em si. Em certa medida, isso foi natural, pois a nova espécie desenvolvia-se com o objetivo de alterar a natureza da sua consciência, para seguir uma realidade em que o instinto já não era seguido de forma “cega”, e para individualizar, com um foco pessoal intenso, uma experiência corpórea que até então seguia outro padrão.

Podeis fazer uma pausa.

(Durante a pausa, Jane disse sentir-se "muito relaxada e sonolenta, mas não cansada." Tinha ouvido os gansos enquanto estava em transe.)

(Esta foi uma daquelas ocasiões em que ela estava conscientemente ciente de que Seth dispunha de vários canais de informação. Apenas precisávamos de escolher o tema sobre o qual queríamos receber material após a pausa: Como funcionam as estruturas de ideias nos animais em contraste com os seres humanos. A utilização de animais — como ratos — em experiências com injeções antes de serem aplicadas em humanos. [Segundo Jane, a realidade psicológica do ser humano é tão amplamente distinta da dos animais, que inevitavelmente demonstrará uma vasta gama de reações.] A Informação pessoal sobre Jane e o seu estado de relaxamento.

Escolhemos a primeira categoria, pois dava continuidade ao tema deste capítulo. Ver as notas da sessão 616, no Capítulo Dois, para descrições da primeira experiência de Jane com os canais múltiplos de Seth. Retomámos, com o mesmo ritmo tranquilo, às 10h58.)

Agora: O homem possui uma margem de manobra muito mais ampla. Forma a sua realidade de acordo com as suas crenças conscientes, mesmo que a sua base resida na natureza profundamente inconsciente da Terra, em termos corpóreos. O “eu sou” do homem, [aparentemente] separado da natureza — característica necessária para o desenvolvimento do seu tipo de consciência — conduziu-o aos juízos de valor e implicou também certo afastamento das certezas interiores profundas que as outras espécies possuem.

Assim, a doença passou a ser vivida como algo “mau”. Uma tribo inteira podia ser colocada em risco por um único membro doente. Ao mesmo tempo, com o desenvolvimento da mente, a astúcia e a memória tornaram-se ferramentas de sobrevivência altamente eficazes. Em algumas sociedades ou tribos, os idosos ou os enfermos eram mortos, para que os cuidados a dispensar-lhes não retirassem recursos aos membros mais capazes, comprometendo a sobrevivência do grupo.

Noutras, no entanto, os idosos eram honrados pela sabedoria acumulada com a idade, o que era extremamente prático em tribos onde poucos sobreviviam até à velhice. A história dependia dos mais velhos, com a sua memória dos acontecimentos passados, e o sentido de continuidade do grupo estava também nas mãos desses membros seniores, que transmitiam memórias aos mais novos.

Um indivíduo que tivesse sobrevivido a muitas doenças era considerado um sábio. Esses indivíduos observavam frequentemente os animais e notavam os métodos de cura e terapias naturais da própria natureza.

Em determinadas épocas, as linhas entre as espécies não estavam totalmente traçadas, e houve longos períodos em que homens e animais conviviam e aprendiam mutuamente. A imaginação humana fez dele um grande criador de mitos. Os mitos, tal como os conheceis, representam pontes de atividade psicológica e apontam com clareza para os padrões de percepção e comportamento que a humanidade, nos vossos termos, atravessou ao longo da sua evolução até ao estado atual. A mitologia faz a ligação entre o conhecimento instintivo e a individualização da ideia.

Quando um animal adoece, inicia de imediato a resolução do problema, e inconscientemente sabe o que fazer. Não perde tempo a pensar, nos vossos termos, no bem e no mal. Não se interroga sobre o que fez para merecer tal situação. Não se considera inferior. Inicia automaticamente a sua própria terapia.

O ser humano, no entanto, tem outra dimensão com que lidar — uma nova área de criatividade, uma mistura diversa de crenças. As suas ideias sobre si próprio devem ser examinadas, pois estão a ser materializadas na carne. Mais uma vez, a situação é complexa, pois a condição continua a ser uma tentativa saudável, por parte do corpo, de manter o equilíbrio. Há ainda a considerar a situação global — o estado da espécie no planeta, em que, por exemplo, problemas de sobrepopulação originarão a morte como forma de assegurar novo crescimento.

Ainda assim, os indivíduos vivos num dado momento terão também influência nessas decisões. Mais uma vez, por serem seres conscientes de si, são as vossas crenças que regulam a vossa realidade. Um animal sabe, inconscientemente, que é único e tem o seu lugar no grande esquema da existência. O seu sentido de harmonia é inato. O vosso livre-arbítrio permite-vos acreditar em tudo, inclusive que sois indignos e que não tendes direito à existência.

Se interpretardes mal os mitos, podereis acreditar que o homem caiu da graça e que a sua própria condição de criatura está amaldiçoada. Nesse caso, deixareis de confiar no corpo e não lhe permitireis seguir o seu padrão “natural” de terapia pessoal.

Para que a consciência se desenvolva nos vossos termos, tem de haver liberdade para a exploração de todas as ideias, individual e coletivamente. Cada um de vós é uma entidade viva, em crescimento rumo ao seu próprio desenvolvimento. Cada crença que tendes possui, por isso, uma origem e um padrão de sentimento únicos, e compete-vos a vós próprios viajar através das vossas crenças e sentimentos até que, intelectualmente e emocionalmente, reconheçais a vossa retidão — a vossa existência completamente original no tempo e espaço, tal como o conheceis.

Esse saber proporcionar-vos-á o conhecimento consciente que corresponde à compreensão inconsciente dos animais.

Façamos uma breve pausa.

("Sinto uma estranha combinação de cansaço e exaltação agora, como se tivesse bebido bastante," disse Jane. "Sei que um pouco de álcool ajuda nestas sessões, mas deixaria de ajudar se fosse demasiado." Esta noite, tinha estado a beber vinho.)

(A Jane referiu que havia muito mais a dizer sobre a terapia natural nos animais. Começou a sintonizar-se com esta informação por si mesma, em vez de a receber por um dos canais de Seth. Antigamente, disse ela com admiração, os humanos não apenas observavam os animais — procuravam-nos para obter ajuda. Estava relacionado com tratamento por choque. Se um humano ficasse em estado catatónico após uma batalha, por exemplo, o "médico animal" provocava intencionalmente uma reação emocional forte para o despertar desse estado.)

"Creio que esses médicos animais eram uma variedade de ancestrais semelhantes a símios," disse Jane. "Não macacos como os imaginamos, mas uma ponte entre os animais e os seres humanos. Eram, mais ou menos, do nosso tamanho. Não andavam de quatro patas. Vi criaturas que caminhavam erguidas — peludas, com olhos brilhantes e compassivos..."

(A Jane disse que poderia explorar esses dados com muito mais detalhe, mas, como seria um desvio ao tema do capítulo, decidimos — ainda que a contragosto — não prosseguir. Lembrei-me da memória racial e da nossa herança ancestral de deuses meio homem, meio animal, ave ou réptil. Retomámos às 11h50.)

Bem: Um animal não tem necessidade de consciência moral, em quaisquer termos.

No entanto, devido à grande flexibilidade das vossas naturezas, o ser humano necessita de um enquadramento no qual as ramificações daquilo a que chamei culpa natural e saudável possam ser consideradas.

O que chamais de consciência moral é, muitas vezes, um sentido de certo e errado aplicado externamente, inculcado em vós na juventude. Regra geral, estas ideias refletem os conceitos dos vossos pais acerca da culpa natural, distorcidos pelas suas próprias crenças. (Ver a 619.^a sessão no Capítulo Quatro, bem como a primeira sessão deste capítulo.) Aceitastes essas ideias por um motivo — tanto individual como coletivamente — pois a humanidade, em qualquer "época", tem uma ideia bastante clara do tipo de experiência do mundo que irá criar.

Por possuídes livre-arbítrio, tendes também a responsabilidade e o dom — a alegria e a necessidade — de trabalhar com as vossas crenças e de escolher a realidade pessoal que desejais. Já vos disse anteriormente (na 636.^a sessão, no Capítulo Nove) que não podeis cair de um estado de graça. Cada um de vós deve aceitá-lo intelectualmente e emocionalmente.

Embora isso possa parecer um otimismo ingénuo, não existe mal em termos fundamentais. Isto não significa que não enfrenteis efeitos que *parecem* maus, mas, à

medida que cada um de vós avança individualmente pelas dimensões da própria consciência, compreendereis que todos os aparentes opostos são apenas outras faces de um único impulso supremo para a criatividade.

Fim da ditado. Uma nota pessoal antes de encerrarmos...

(Surpreendentemente, Seth fez aqui uma breve digressão para comentar uma carta e algumas fotografias que tínhamos recebido nesse dia. Depois, sorrindo:)

Agora, poderia continuar por bastante tempo.

("Fala um pouco sobre os gansos, então.")

Com certeza. Dê-nos um momento.

(Pausa.) Eles atraem-vos devido ao seu conhecimento instintivo, e representam a liberdade interior que o homem se encontra em processo de objetivar de forma consciente. Recordam-vos também a certeza profunda da vossa natureza enquanto criaturas, e, pelo seu voo, despertam em vós o saber de que estais a lançar-vos da condição de criatura para dimensões de realidade que apenas mal pressentis.

A sua migração é perfeita na sua simplicidade e complexidade, ao passo que a vossa jornada, enquanto espécie, é muito menos previsível, abrindo vias de probabilidades nas quais a vossa consciência e livre-arbítrio vos permitem tornar-vos criadores conscientes de mundos que iniciais — e depois habitais.

(Divertido e em voz mais alta:) Isso serve?

("Sim. Foi bonito.")

Então desejo-vos uma boa noite, e envio-vos os meus mais calorosos cumprimentos.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

(A Jane continuava a sentir-se exaltada, embora cansada. Uma nota: ultimamente, tem estado a trabalhar numa continuação do seu romance The Education of Oversoul 1, que terminou no início de julho de 1972. [Ver a Introdução e o Capítulo Um de Jane.] O novo livro intitula-se, apropriadamente, The Further Education of Oversoul 7.)

SESSÃO 649, 19 DE MARÇO DE 1973

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Hora do escritor.

("Pois é.")

Ditado: A qualquer momento existirão diversos "climas de crença" a permear o mundo. Alguns estarão concentrados em certas regiões, como sistemas de baixa pressão. Outros serão essencialmente locais, e alguns varrerão continentes inteiros como grandes tempestades periódicas.

Recordai que as ideias são tão naturais como o clima. Seguem padrões e obedecem a certas leis, tal como os fenómenos físicos mais estritamente definidos. Infelizmente, ninguém examina a realidade mental sob essa perspetiva. Nascereis no meio de determinadas crenças coletivas, que podem variar consoante o país em que nascestes.

Tal como entrais no corpo com todo o seu ambiente físico, assim também, ao nascer, emergis num rico ambiente psicológico natural, em que crenças e ideias são tão reais quanto qualquer objeto material.

À medida que vos tornais mais proficientes no uso da mente consciente, começais naturalmente a examinar as crenças que vos rodeiam, tal como questionais — e muitas vezes vos afastais — do ambiente onde nascestes. Podeis migrar para um "clima" onde as ideias predominantes vos sejam mais favoráveis, tanto quanto o próprio tempo atmosférico.

Independentemente disso, existem certas tendências, atitudes mentais que adotareis em relação a vós próprios, ao vosso corpo e à vossa vida, em maior ou menor grau. Muitas dessas atitudes estarão ligadas, direta ou indiretamente, a antigos mitos e crenças herdadas dos vossos antepassados. As vossas ideias de bem e mal, tal como se aplicam à saúde e à doença, são particularmente relevantes. (Pausa.) Poucos conseguem evitar fazer juízos de valor nestas áreas. Se considerardes a doença como uma espécie de estigma moral, estareis simplesmente a acrescentar uma qualidade desnecessária a qualquer condição de saúde debilitada.

Esses julgamentos são extremamente simplistas e ignoram a vasta gama da motivação e experiência humanas. Se estiverdes convictos de que "DEUS" (em maiúsculas e entre aspas) cria apenas o "bem", então qualquer deficiência física, doença ou deformidade tornar-se-á um afronta à vossa crença — ameaçando-a, deixando-vos zangados e ressentidos. Se adoecerdes, podeis vir a odiar-vos por não ser aquilo que pensais dever ser — uma imagem física perfeita criada à semelhança de um Deus perfeito.

Por outro lado, se levardes demasiado longe a ideia de que a doença pode também ser um processo de aprendizagem, podeis cair no extremo oposto, glorificando a doença como uma experiência necessária e nobre, através da qual o corpo é purificado para que a alma possa ser salva.

Ao seguir uma tal crença, acabareis por confundir sofrimento com santidade, desolação com pureza, e negação do corpo com espiritualidade — uma insígnia de santidade. Nestas condições, podeis até procurar a doença para provar a vós próprios a

força da vossa espiritualidade — e para a demonstrar aos outros. O mesmo tipo de juízo moral pode ser aplicado a quase qualquer área da atividade humana e terá, naturalmente, repercussões sociais. Essas reações reforçarão as crenças predominantes e, por sua vez, afetarão o indivíduo.

Podeis acreditar que a riqueza é o resultado de uma virtude moral e provém da benevolência direta de “Deus”. Como consequência, a pobreza passa a ser vista como prova de falta de moralidade. “Deus” fez tantas pessoas pobres que, obviamente, nenhum homem deveria ousar tentar alterar essa situação — essa lógica é frequentemente utilizada. Os pobres, então, segundo essas crenças, são vistos com desprezo — tal como os doentes.

Que pecado cometeu a pessoa pobre ou doente? Essa pergunta, muitas vezes feita inconscientemente — senão conscientemente — remete-vos para crenças em punição que nada têm a ver com o conceito de culpa natural, mas sim com as distorções a ela impostas. Há também uma ligação com interpretações erradas da Bíblia. Cristo, tal como o imaginais, afirmava apenas que cada um cria a sua própria realidade. Procurava elevar-se acima dos sistemas de ideias da sua época, mas mesmo ele teve de os utilizar, e assim as conotações de pecado e castigo distorceram a mensagem transmitida.

Alguns de vós terão a crença oposta: que a pobreza é virtuosa e que a riqueza é um vício, prova de carência espiritual. (Ver a 614.^a sessão, no Capítulo Dois.) Esta crença na vossa sociedade remonta também à Bíblia, à associação de Cristo com os pobres e não com os ricos.

Em todos estes casos, porém, estão a ser aplicados julgamentos morais genéricos, que envolvem sentimentos de culpa e esquecem a experiência individual.

Podeis fazer uma pausa.

Agora: Avaliações críticas semelhantes são também aplicadas às cores. Frequentemente, o branco é considerado puro, e o preto impuro — o branco, bom; o preto, mau. Isto, naturalmente, envolve considerações raciais, e é importante que reconheçais que a vossa raça atual é aquela em que nascestes, nos vossos termos, neste lugar e tempo. Cada um de vós já foi membro de diferentes raças e, portanto, participou tanto nas vantagens como nas ignomínias que, em termos históricos, estão associadas a essas condições de nascimento.

Não é este o momento para uma longa dissertação sobre o significado das raças, mas cada uma delas tem um profundo significado e representa um aspeto distinto da humanidade como um todo. Assim, cada raça possui um simbolismo que fala à psique da espécie humana. A experiência exterior e a estrutura social de determinada raça podem mudar, mas o seu simbolismo interior permanece e continuará a ser trabalhado de forma criativa.

A vossa experiência quotidiana será influenciada pela vossa raça, pelas crenças que tendes sobre ela, pelas crenças que tendes sobre outras raças, e pelo clima de opinião em geral. De forma bastante simples, se considerardes Deus em termos humanos, projetá-lo-eis como pertencente à vossa própria raça. Se pertencerdes a uma minoria ou se sois negros, podeis encontrar-vos num conflito de crenças.

É impossível separar a vossa experiência diária, em qualquer dos seus aspetos, das vossas crenças e dos julgamentos que sobre elas aplicais. No fundo, as crenças resumem-se às vossas ideias de certo e errado, e envolvem todas as vossas atitudes relativamente à doença e à saúde, à riqueza e à pobreza, às relações raciais, aos conflitos religiosos e, mais importante, à vossa realidade psicológica íntima, vivida dia após dia.

Continuemos com este tema, tal como ele vos afeta pessoalmente nos níveis onde viveis e interagis com os outros.

(Com entusiasmo:) Fim do capítulo.

O BEM E O MAL E AS CRENÇAS DE MASSAS, MAIS O EFEITO QUE TÊM SOBRE A VOSSA EXPERIÊNCIA PRIVADA E SOCIAL

CAPÍTULO 13

Dá-me um instante.

(“Com certeza.” Pausa às 10:31)

Capítulo Treze. Quero isto feito de um certo modo – o cabeçalho. “Um Estado de Graça,” escrito desta forma (*fazendo gestos na horizontal*) seguido de uma linha traçada por baixo, na vertical... e por debaixo: “Saúde”... e mais abaixo “Riqueza”...

(Esboçando gestos, a Jane terminou a lista e depois disse-me para fazer uma segunda coluna, com cabeçalho próprio no lado contrário à primeira. Lá fui tateando, sem tempo para fazer mais que uma ou outra pergunta.

Estado de Graça

|
Saúde
Riqueza
Branco
Cristão

Estado Destituído de Graça

|
Doença
Pobreza
Negro
Não Cristão

Conseguiste-o de uma forma clara?

(“Sim,” disse eu, embora não tenha conseguido ordenar a segunda lista da mesma forma impecável em que esta ficou. Senti-me estranhamente confuso, dado que não estava seguro do que o Seth pretendia.

Isso não representa o cabeçalho. É um diagrama. Agora um outro do mesmo género.

Estado de Graça

|
Indiano ou Oriental
Pobreza Orgulhosa
Pele Bronzeada
Enorme Compreensão Mística
Compreensão Cósmica

Estado Destituído de Graça

|
Americano
Riquezas Embaraçosas
Pele Branca
Insensibilidade
Pobreza Espiritual e Falta de Integridade

Uma outra categoria:

Estado de Graça	Estado Destituído de Graça
Juventude	Velhice
Compreensão Intuitiva	Rigidez e Ignorância Mental e
Conhecimento	Espiritual
Beleza	Ignorância
Capacidade Intelectual	Fealdade
Vigor Físico	Desintegração da Capacidade Mental
A revelação de um Futuro	Perda do Vigor Físico
	O Fechar-se de Todas as Portas para
	com a
	Atividade

Cabeçalho do capítulo: “Bem e mal, crenças pessoais e de massa, mais o efeito que têm na vossa experiência pessoal e social.” Está?

(“Já Está.”

Neste capítulo vamos tratar de algumas das crenças atuais que envolvem o vosso comportamento mais íntimo e as conotações sociais que têm.

Faz lá o teu intervalo.

(10:34. Eu perguntei à Jane se alguma coisa a tinha incomodado uma vez que a casa não se encontrava propriamente sossegada esta noite. Ela respondeu que não, que o seu transe tinha sido suficientemente profundo. Era suposto entretanto ela dispor dos diagramas, mas tinham sido difíceis de fazer.

(Ela debruçou-se sobre eles comigo, a ver como os tinha disposto na página. De notar que o Seth teria dado a lista completa por debaixo de um cabeçalho, para depois traçar os contrários correspondentes, mas não era tarefa fácil, diria eu, considerando o número de questões envolvidas.” Retomamos às 11:03

Bom; eu esbocei algumas ideias contrárias sustentadas por muitos – que envolvem conceitos de bem e de mal aplicados em áreas a que não dizem respeito. As designações tornarão certos contrastes visualmente nítidos. Eu queria simplesmente iniciar o capítulo seguinte certo de que os aspetos visuais eram enunciados com clareza. (Satisfeito:) Vou, pois, dispensar-vos o resto da noite, já que estamos a sair-nos tão bem, e vamos abordar algumas crenças não consideradas, de carácter social.

Desejo-vos, pois, uma boa noite. Outras são as questões que estão em curso no caso do Ruburt, o que representa uma razão adicional para a brevidade da sessão.

("Obrigado, Seth. Boa noite."

(11:00 da noite. O Seth foi-se antes que eu terminasse de escrever, depois de se referir ao que a Jane e eu estamos a fazer por conta própria. A esta altura a Jane disse que estava cansada.

SESSÃO 650, 22 DE MARÇO DE 1973 9:50 DA NOITE QUINTA-FEIRA

(A sessão começou tarde devido a termos estado a experimentar uma aparelhagem de gravação estéreo de alta qualidade, para trabalharmos com o Sumari. Agindo por impulso, enquanto nos encontrávamos na loja, comprei um daqueles relógios que nos indica não só o tempo do dia como o dia do mês também. Por uma razão qualquer, achei esta última característica bastante divertida.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth."

Fico encantado por agora conseguires saber em que dia do mês te encontras de forma automática.

("Eu também – creio bem..."

Irão utilizar a vossa outra engenhoca com frequência assim como por formas que poderão nem suspeitar agora.

Ditado: Os simples diagramas representam meramente alguns dos sistemas de crenças gerais do ponto de vista dos "valores morais." As ideias que fazem de bem e de mal afetam não só o comportamento que têm com os outros, como a atividade que têm numa comunidade assim como no mundo em geral. Muitos acreditam -- para usar o primeiro diagrama -- que seja "bom" e moralmente superior ser Cristão, branco, rico, e gozar de perfeita saúde. Bom, embora não apareça no diagrama, o termo "masculino" pode igualmente ser acrescentado à lista dos atributos preferenciais.

A realidade é, pois, encarada a partir deste sistema de crenças. Se as sustentarem sentirão que essas características lhes sejam conferidas por Deus. De acordo com o fervor com que acalentam tais ideias, descobrirão que os enclausuram, por definirem os conceitos que têm do bem de uma forma bastante limitada. Aqueles que sustentam tais crenças são muitas vezes religiosos em termos convencionais. Nações que enfatizam crenças que tais enviam missionários a "converter" os pagãos, e por conseguinte, inferiores.

Aqueles que sentirem em conformidade hão de sentir-se bastante incomodados quando se misturam com os outros de uma raça, credo ou cor diferente, e a despeito de eles próprios poderem ser vingativamente conservadores no lidar, por exemplo, com problemas de natureza comunitária, hão de considerar a pobreza como um sinal de desagrado de Deus, e assim sentir-se-ão inclinados a deixar a questão por completo nas "suas" mãos.

Poderão falar com aparente compaixão dos apuros dos outros e ainda assim considerar o tempo todo que a dificuldade deles resulte simplesmente da inferioridade, da desigualdade. Eles poderão pertencer a uma qualquer faixa etária, e poderão descender de qualquer meio económico. Agora, se acontecer que vocês sejam Protestantes, homens, brancos, Americanos, ricos e saudáveis, pelo menos no âmbito das vossas crenças poderão olhar para vocês próprios com olhos limpos. Terão uma fundação efetivamente insegura, mas pelo menos por ora enquadrar-se-ão nela. Notarás que acrescentei "Protestante," assim como "Americano" ao nosso sistema de valores. Se, contudo, defenderem esse sistema de valores e ficarem aquém, ou seja, se de algum modo se não enquadrarem, então, até mesmo dentro desse sistema se verão em apuros.

Alguns dos componentes acham-se mais saturados que outros. Um Católico ou um Judeu que possua tais crenças encontrar-se-á obviamente, em certa medida, fora de contexto, e sentir-se-á culpado, se se medir por eles.

(Com intensidade:) Um negro que aceite o mesmo sistema, ver-se-á com efeito, em dificuldades. Se acontecer que seja negro e pobre ao mesmo tempo, ver-se-á duplamente em risco.

Nesse gráfico, a doença, a pobreza, a feminilidade, até certo ponto conceitos não-cristãos, e uma herança racial não-caucasiana, são todos considerados errados, de um ou de outro modo.

Bom; qualquer intrusão daqui da parte de outras crenças será considerada uma ameaça. Tantos os problemas raciais quanto a dissensão religiosa serão racionalizados do ponto de vista dessas crenças. Alguns dos meus leitores poderão considerar-se bastante esclarecidos, se acreditarem, por exemplo, na reencarnação como uma série de vidas consecutivas. Contudo, poderão subsequentemente utilizar esse conceito para justificar a crença que tenham na inferioridade das outras raças. Poderão apelar dizendo que, já que uma pessoa escolhe os seus problemas nesta vida -- ao decidirem, por exemplo, nascer negros ou pobres, ou ambos -- que estejam a pagar por um carma qualquer, pelo que tais questões não deveriam ser ajustadas por meio da alteração da lei ou dos costumes. Ponto final.

(Ver a sessão 636, Capítulo Nove para encontrar algum material relativo ao carma, à reencarnação, e à ideia que Seth apresenta acerca do tempo simultâneo)

No lado esquerdo, olhando para o segundo diagrama, encontrarão pessoas nessa situação, e neste país, dotadas de espírito mais liberal. Mas não os acharão tão liberais se compreenderem que eles sejam tão preconceituosos, num certo sentido, quanto o primeiro grupo o seja noutro. Aqui temos um sistema de crenças em que seja errado ser branco, Americano ou rico, ou mesmo abastado em termos financeiros. Todas as distorções do Cristianismo se tornam evidentes, ao passo que o primeiro grupo permanece na ignorância disso, claro está. Todavia, aqui riqueza e possuir uma pele branca são não só maus como também são sintomas óbvios de decadência moral. Se o

primeiro sistema de crenças encara o dinheiro e os bens como um sinal da bênção de Deus, o segundo grupo encara as posses materiais como uma evidência de decadência espiritual.

Aqui o exótico é romantizado, o extravagante é sustentado e o pitoresco encarado como real. Pele negra ou marrom torna-se critério de perfeição espiritual, e a pobreza torna-se divisa de honra a ser envergada não só com orgulho como a ser comumente usada como joguete de agressão. Aqueles que seguem tais sistemas de crenças pensam estar com a razão do seu lado. O seu estilo de vida, as afiliações comunitárias e as inclinações políticas que tenham achar-se-ão em direta oposição com a ética do "branco-rico." Agora, se acontecer o caso de serem negros ou de terem pele marrom, pobres e acreditarem nesse sistema, sentir-se-ão pelo menos seguros nele. Caso sejam, em vez disso, brancos e saudáveis e defenderem tais crenças, haverão de se achar bastante inferiores de facto e fazer tudo quanto puderem para mostrar o quão pitorescos e liberais e compreensivos são, e o quão negros ou possuidores de pele marrom possam ser, conquanto sejam brancos, abastados e talvez mesmo secretamente devotos do vosso Cristianismo Terão, sem dúvida Budas exibidos de uma forma sem gosto, e camas Indianas.

Vamos fazer um intervalo.

Bom, o terceiro diagrama pode cruzar-se com o outro sistema de crenças, claro está. Nos dois primeiros grupos sobra muito espaço de manobra. Poderão ter uma. Duas ou três características preferidas que se correlacionarem com as ideias que têm, por exemplo, mas os conceitos que terão com respeito à idade não lhes proporcionarão tal liberdade; porque numa altura ou noutra, todos vós, "caso tenham sorte," para o referir nos vossos termos, se aproximarão da velhice.

Muitos acreditam que seja a idade da degeneração física e, ou, espiritual, uma idade em que todos aqueles atributos da maturidade arduamente ganhos se desvanecerão, e as faculdades do raciocínio desaparecem como grãos de areia mantidos demasiado tempo nas mãos do pensar da mente. Se a vida for encarada neste sistema de crenças como boa, então a juventude será encarada como a coroação da glória, de cuja posição cimeira não mais haja que subir, exceto descer. Aos velhos não serão concedidas características de sabedoria mas receados como um mal, como coisa má, indesejados ou assustadores. Para esses a senilidade parecerá um término de vida natural e inevitável.

Conforme foi mencionado antes, neste livro (*na sessão 644, Capítulo Onze*) muitos de quantos seguem tais crenças procuram ocultá-las deles próprios, numa tentativa desesperada de serem jovens. Tanto a juventude quanto a velhice têm o seu lugar, e no âmbito da vossa raça cada um desempenha aspetos importantes.

Estais habituados em termos de hereditariedade. Em termos físicos, e de um modo diferente do que imaginam, isso é importante. Contudo, determinadas experiências terrenas dependem da duração do tempo e resultam da consequência do facto de a

mente atuar sobre as suas experiências terrenas ao longo de prolongados períodos. Há funções específicas que são levadas a operar de uma forma bastante natural e que são escassamente percebidas pelos vossos cientistas, e muito menos compreendidas.

À medida que a mente dentro do corpo percebe claramente que o seu tempo terreno está a chegar a um término, têm lugar uma aceleração mental e uma aceleração psíquica. Essas acelerações, por múltiplas formas, assemelham-se a experiências adolescentes em meio a imensos surtos de atividade criativa, com a resultante formação de interrogações e o preparo para um tipo completamente novo de crescimento da personalidade e da realização.

(A Jane falou de uma maneira enfática, acompanhada de crescente gesticulação)

Isso tornar-se-ia bastante evidente não fora por causa dos vossos sistemas de crenças atuais por intermédio dos quais, os velhos são forçados a interpretar a sua experiência. Muitos exemplos da expansão da consciência e de crescimento mental e psíquico são interpretados por vós como senilidade. Nenhuma correlações importantes foram estabelecidas entre as experiências subjetivas dos velhos, em particular em condições de senilidade, com aquelas que envolvem outras faixas etárias e a expansão da consciência, quer natural quer induzida por drogas.

Qualquer dessas sensações será de imediato reprimida pelo velho, por receio que lhe seja diagnosticada senilidade. No entanto, as experiências afetam o hemisfério direito do cérebro, e de uma forma que liberta capacidades um tanto do mesmo modo que num adolescente. Quando a altura chegar o indivíduo começa a ver para além da vida temporal e começa a abrir dimensões da percepção que nos vossos termos não se permitiria enquanto se achava envolvido no intenso foco físico de vida de adulto normal. Infelizmente, a personalidade não usa qualquer sistema de crenças como regra para lhe suportar tal expansão.

Ambas as terapias naturais, tanto físicas quanto mentais, são negadas. Muita vez utiliza drogas como antidepressivos, turvando a claridade do que poderá parecer uma visão distorcida. Esse é um dos aspetos mais criativos e valorosos das vossas vidas. Mas em vez disso os velhos são levados a sentir-se inúteis na vossa sociedade. Mas muitas vezes, claro está, eles partilham desse juízo de valor, e a experiência por que passam nas vossas comunidades não os terá de forma nenhuma preparado para enfrentar a experiência subjetiva. Não têm mestres que os oriente. A idade da velhice constitui uma parte altamente criativa do viver. As ligações existentes entre ela e a infância são muitas vezes feitas de uma forma depreciativa, mas a personalidade acha-se num estado igualmente criativo.

Estou, evidentemente, a falar no geral, por as vossas condições de vida muito contribuírem para distorcer a situação natural. Mas mesmo as alterações químicas ou hormonais que operam são aquelas que conduzem por essa altura a um crescimento espiritual e psíquico. A afirmação mais rejubilante é negada ao velho, por causa do sistema de crenças que adota.

Faz o teu intervalo.

(A Jane, que se encontrara imersa num transe bastante aprofundado e activo, estivera de tal modo focada no material que não tinha tido consciência de mais nada.

"Caramba," disse ela, "senti que o Seth estava a entrar em algum tipo de material mesmo bom -- em todo um novo sistema de geriatria." "Senti-me mesmo no seio de sensações desse tipo. Os animais já conhecem tudo isso inconscientemente. Mas é tão estranho e engraçado entrar em coisas que se prendem com a idade avançada," continuou ela surpreendida. "A nossa sociedade nem sequer suspeita de nada disso. Sinto-me muito entusiasmada com respeito a isso."

("Tanto a Jane como eu tínhamos tido algum preparo para a informação, pelo menos ao nível emocional. O meu pai morrera em Fevereiro de 1971, após ter passado três anos num lar sob o diagnóstico de senilidade, grande parte do tempo o qual estivera sujeito a grau variado de sedação. À luz do material desta noite, não conseguia evitar pensar que ele perdera parte da sua herança natural -- quer ele tenha decidido por esse curso por si próprio ou lho tenha sido imposto, ou ambos. O Seth viria a dizer que o meu pai escolhera todas as circunstâncias da sua vida, e que uma tal privação na velhice constituía um resultado provável que se materializara em termos físicos. Mas, conquanto concordasse, eu ainda desejava que ainda pudesse ter sido de outro modo...

("Só uma nota relativa ao material dispensado às 11:00. O cérebro consiste em dos hemisférios independentes enroscados posicionados lado a lado e unidos por uma base comum. Geralmente um hemisfério é dominante. Cada um deles é composto por áreas, ou lóbulos que compõem cada um dos lados. Contudo não há dois cérebros iguais.

("A esta altura descobrira que só tinha ficado com um cigarro. "Bom," disse, numa tentativa de elevar o moral, "assim, vai ser uma sessão curta." Resumo às 11:35.

Ditado: (Pausa de um minuto) De certa forma, a "experiência psicadélica" não é passível de ser explicada no âmbito dos quadros limitados de referência que têm -- não porque tais iluminações se situem para além da explicação, mas por os vossos atuais sistemas de crença serem demasiado limitados. Por isso, seja em que idade for, um episódio de revelação torna-se difícil de relacionar com outros. Contudo, na idade mais avançada ninguém sente qualquer interesse, mas ainda assim, é aqui, conforme na adolescência, que a maior criatividade pode emergir e não obstante passar sem ser reconhecida. Esta era podia ser mais vantajosa para o indivíduo e para a raça do que qualquer outro período, caso fosse reconhecido e compreendido por aquilo que é.

As alterações químicas peculiares que ocorrem são muitas vezes precisamente aquelas que conduzem a vossa maior conceção e experiência, mas elas são livres do que imaginam que seja a aplicação prática. Tem início, pois, um desencadeamento, um ímpeto pelo qual a personalidade procura libertar-se da orientação do tempo e do espaço, libertado pela habitual necessidade de participar em termos "adultos." A personalidade, uma vez mais, encara a natureza da experiência no mais puro dos

termos. Em algumas das civilizações anteriores isso era conseguido num contexto (*pausa*) em que os velhos eram cuidados fisicamente e as suas palavras escutadas com toda a atenção. Ideias de "velho sábio" e lendas semelhantes aplicam-se aqui, assim como os conceitos místicos da "velha poderosa." Na sua progressão natural, e por si só, o velho compreende muito bem as suas próprias "visões." Mente e corpo operam juntos na perfeição.

Bom. (Alto) Fim da sessão. Os meus cordiais cumprimentos a ambos.

("Obrigado. Boa noite, Seth." 11:49 da noite)

SESSÃO 651, 26 DE MARÇO DE 1973

("Tivemos esta sessão no estúdio da Jane, de modo a ela poder sentar-se diante dos dois microfones do seu novo sistema de gravação. Até agora, contudo, ainda não tínhamos sido bem-sucedidos na obtenção dos melhores resultados com o equipamento.")

Bom: Boa noite.

("Boa noite, Seth)

Vamos retomar o ditado... As crenças que têm com relação à idade, à semelhança de tudo o mais, formarão a vossa experiência, e as vossas crenças de massa afetarão a vossa civilização. Com os conceitos atualmente sustentados pela vossa sociedade, tanto homens como mulheres temem a idade avançada desde a mocidade. Se a idade da juventude adulta é considerada o epítome da vida, a bem-aventurança e o sucesso, então a idade da velhice é encarada como o contrário -- um período de falha e decadência. Parte disso tem que ver com as ideias distorcidas, tanto da mente consciente como da mente inconsciente, para usar os vossos termos aqui.

De um modo geral, a mente consciente, na sociedade ocidental é encarada como sendo alcançado no início da idade adulta tal como o Eu nasce do berço da inconsciência da infância, na percepção crítica e diferenciação que apresenta. O apreço por distinções e diferenciações é considerada uma das maiores características da consciência, de modo que esses seus aspetos são valorizados.

Por outro lado, as igualmente significativas qualidades correlacionadas de assimilação e de combinação são negligenciadas. Nos círculos eruditos, e muitos que não são ilustrados, o intelecto é equiparado somente às faculdades críticas, de modo que quanto mais forem diagnosticáveis, tanto mais serão consideradas intelectuais.

Durante os anos da vida adulta ocidental, a consciência foca-se de uma forma mais atenta numa área específica da atividade e da manipulação física. A mente é treinada desde a infância para usar as suas qualidades argumentativas e de distinção acima de todas as outras, o que permite que a criatividade flua por determinados canais

altamente restritivos e aceites. Quando uma pessoa envelhece -- e caso se reforme, por exemplo -- o foco para esse particular tipo de concentração não mais se torna de imediato disponível. Na realidade a mente torna-se mais nela própria, e vê-se livre para usar as próprias capacidades, autorizada a desviar-se das áreas restritas, autorizada a assimilar, admitir e criar. Contudo, precisamente por esta altura, é orientada no sentido de se acautelar de qualquer extravio desses e a considerar esse tipo de comportamento como sintoma de deterioração.

Aqueles que seguem as crenças de massas descobrirão que a sua própria imagem pessoal terá mudado. Eles temem que a própria idade, ou existência no tempo, os tenha traído. Vêem-se como sobras, vagos vestígios de melhores versões de si próprios, e no próprio sistema de juízo de valores que defendem condenam-se pelo facto da contínua existência que têm no tempo. Se alguma vez o tiverem conseguido, não mais confiam na sua integridade corporal. Começam a encenar o drama num roteiro redigido por outros -- ao qual entretanto terão aquiescido por completo. Poderá parecer que não exista ligação alguma entre essa situação e as crenças que defendem que envolvem a cor, mas ainda assim, ambas acham-se intimamente ligadas.

Vou deixar que façam um intervalo e escutem a vossa gravação.

(Voltamos a reproduzir a gravação, e de seguida procedemos a alguns ajustamentos na configuração da nossa gravação. Retomamos às 10:23)

Bom; vocês equiparam a cor branca à consciência resplendorosa, ao bem e à mocidade, e a cor negra ao inconsciente, à idade da velhice e à morte. Num sistema de valores como este as raças negras são temidas, tal como, basicamente os velhos são temidos. Os negros são considerados os primitivos. A eles são atribuídas as capacidades musicais, por exemplo, mas durante muito tempo essas foram consideradas atividades "clandestinas." Eles deram à luz produções musicais aceitáveis mas não eram admitidos nas salas de concerto da nação respeitável. Na vossa sociedade, pois, a raça negra representou aquilo que imaginam representar as porções caóticas e primitivas, espontâneas, selvagens e inconscientes do ser; o lado inferior do "cidadão correto Americano."

Os negros precisavam, pois, ser, por um lado, reprimidos, e no entanto tratados com a indulgência com que se trata as crianças. Havia sempre o enorme temor de que os negros enquanto raça passassem dos limites -- se lhes dessem um dedo haveriam de querer a mão toda -- simplesmente por causa dos brancos tanto temerem a natureza do eu interno, e reconhecer o poder que tão desesperadamente tentavam sufocar no seu próprio íntimo.

As nações, à semelhança das pessoas, por vezes podem ter personalidades cindidas, de forma que há toda uma permuta envolvida em que os negros expressam certas tendências pela nação como um todo, enquanto os brancos expressam outras características. Ambos os grupos aquiesciam com os seus papéis. Em termos mais amplos, evidentemente, cada um deles teria pertencido a outras raças noutras épocas e

locais, ou, para ser mais preciso, em existências simultâneas, um encena o papel do outro.

Aplicada à velhice, a cor negra denota um retorno àquelas forças inconscientes. Ora bem, até aqui tudo isto é considerado do ponto de vista da crença Americana e ocidental, por ser simplesmente a realidade em que muitos dos meus leitores se acha envolvida. Noutros sistemas de crença "clandestinos," contudo, o negro é encarado como símbolo de um imenso conhecimento, poder e resistência. Quando isso é conduzido ao extremo vocês acabam por ter cultos diabólicos em que os poderes da criatividade e da exuberância pobremente compreendidos correm de uma forma distorcida; os lados inferiores da consciência passam a ser glorificados às custas dos outros valores "conscientes e objetivos" brancos. No entanto, em ambos esses sistemas é negado ao velho o seu poder único, o vigor e a sabedoria, e assim a civilização vê-se furtada de igual modo, tanto quanto o indivíduo nela inserido.

(Divertido:) O meu amigo Ruburt está com a sua cerveja, pelo que vou deixar que façam uma breve pausa.

Tudo isto se acha igualmente ligado às vossas crenças associadas ao estado do sono e da vigília, embora o branco se ache familiarizado com o dia e o negro com a condição do sono. Aqui se vê uma vez mais a velha conexão existente entre o Deus da luz e o príncipe das trevas, ou Satã – tudo distinções atribuídas a diversos níveis do desenvolvimento e que têm que ver com a natureza da origem da presente consciência.

Ao longo das eras, uma vez mais, filosofias clandestinas tentaram combinar ambos os conceitos, geralmente indo de um extremo ao outro, ao combaterem as ideias atuais em termos históricos. Em algumas dessas filosofias a luz do dia é vista como pálida, por exemplo, em comparação com o verdadeiro brilho do conhecimento que ilumina o estado do sonhar, e o negro constitui o símbolo do conhecimento secreto que não pode ser conhecido com a consciência normal ou sequer escrutinado à luz do dia.

Aqui encontramos as histórias dos feiticeiros ligados à magia negra; além disso, uma vez mais, entra em consideração o factor da idade de modo que as lendas do velho sábio ou da mulher sábia surgem no folclore. A morte é encarada em termos de juízo de valor, de bem e de mal, de branco e de negro – uma aniquilação da consciência é percebida como negra, e a sua ressurreição é percebida como branca. A luz da iluminação (espiritual) é experimentada em termos da cor branca, não obstante muita vez parecer delinear as trevas da alma, ou brilhar na escuridão da noite. Assim, e nos vossos termos de referência, ambos acham-se dependentes um do outro, e trocam a conotação que têm de acordo com as vossas crenças.

Nos mitos das antigas civilizações, a noite mais a sua congénere da escuridão achava-se invertida, e os segredos da noite eram conscientemente explorados. Estabeleciam correspondências em que tal conhecimento era usado conscientemente à luz do dia. Ambos os aspetos aparentemente separados da consciência fundiam-se e surgiam floreios artísticos e civilizacionais que são, aqui nos vossos termos, quase

impossíveis de conceber. Em tais civilizações a todas as raças eram concedidas o seu lugar, jovialmente, e todas as faixas etárias eram respeitadas pelas respectivas contribuições que davam.

Em tais sociedades, os restritos juízos de valor aqui tratados neste capítulo não se aplicavam. As pessoas - ou raças – não tinham que adotar nenhuns papéis específicos, nem representar determinadas porções das características da humanidade, por a cada ser permitido ser único, com tudo quanto isso implique. Isso não quer dizer que a humanidade tenha caído desse estado de graça, no que poderá parecer ser uma condição mais baixa. Quer dizer, sim, que optaram por diversificar funções e habilidades, isolando-as, por assim dizer, para poderem aprender e compreender e mesmo desenvolver as suas naturezas peculiares.

Há maneiras de assimilarem as vossas naturezas interiores. Os vossos valores contrastantes de luz e escuridão, bom e mau, juventude e velhice, e de usarem de tais critérios para enriquecimento da vossa própria experiência de uma forma mais prática. Se procederem assim, realçarão a vossa própria experiência e não só a vossa sociedade como o mundo em geral. Também, reconhecerão o estado de graça em que precisam existir. Examinaremos alguns desses meios. Agora podes fazer o teu intervalo, enquanto o Ruburt verifica ali o mecanismo dele.

Precisam fazer uma tentativa para relacionar aspetos aparentemente diversos da experiência, combinar ideias de luz e escuridão, consciência e inconsciência, etc., não só na experiência privada como na experiência de massa. Conforme mencionado em *Seth Speaks*, o meu anterior livro, enormes distinções são estabelecidas entre o vosso estado de vigília e o estado de sono. *(Ver sessão 532, Capítulo Oito desse mesmo livro)*

Eles acham-se divididos, e pouco é empreendido no sentido de relacionar os dois. Muitos de vós não acharão nada prático alterar o vosso período de sono devido aos compromissos profissionais que têm, contudo, mas alguns serão capazes disso, e aqueles de vós que realmente se sentirem interessados em empreendê-lo, poderão pelo menos alcançar ocasionalmente uma certa variação que permita que combinem as atividades do estado de vigília com as do estado do sono, com uma eficácia muito maior. Aqueles de vós que forem capazes disso descobrirão que uma combinação um tanto alterada resultará em enorme vantagem para vós. Eu sugeriria um período de sono de seis horas de cada vez e não mais. Se ainda sentirem necessidade de um maior período de descanso, então uma sesta de, no máximo duas horas e não mais, poderia ser acrescentada.

(Pausa)

Muitos descobrirão que um período regular de cinco horas de sono seja suficiente, acrescido da sesta necessária. Um período de quatro horas é o ideal, contudo, reforçado pela duração da sesta que lhes parecer natural. Em circunstâncias que tais, não serão criadas divisões nem artifícios de maior entre ambos os estados de consciência. A mente consciente ver-se-á mais habilitada a recordar e a assimilar a sua

experiência onírica e nos sonhos o Eu pode usar a sua experiência do estado de vigília de uma forma mais eficaz.

Muitas vezes descobrirão que tais estruturas eclodem de uma forma natural nos velhos, mas aqueles que despertam de forma espontânea após quatro horas de sono consideram padecer de insônia por causa das crenças que defendem, de modo que não conseguem utilizar a sua experiência de um modo adequado. Tanto o consciente quanto o inconsciente operariam de um modo muito mais efetivo, contudo, sob a ação de um programa de sono breve, e para quantos se achem envolvidos em empreendimentos criativos um tipo de horário desses traria uma maior intuição e conhecimento aplicado. Aqueles que seguissem tal conduta natural haveriam de sentir uma maior estabilidade em si próprios.

No quadro geral dos padrões a que fiz referência, cada um descobrira, evidentemente, o seu ritmo particular, embora possam ter que fazer algumas experiências até que colham o máximo do equilíbrio. Mas o ritmo da vitalidade seria intensificado.

É verdade que os padrões alcançarão o seu próprio fluxo em certas alturas da vida. Se seguirem o vosso próprio ritmo, períodos mais curtos ou mais longos seguir-se-ão e sucederão com naturalidade.

A vossa consciência, conforme a encaram, sofrerá uma expansão com tais práticas. De um modo geral, períodos prolongados de oito horas ou mais não são benéficos, nem tão pouco em termos mais amplos são eles naturais para a raça.

Gera-se uma permuta em termos de reação química, ou melhor, reações químicas rítmicas, que são muito mais eficazes nos períodos de sono de curta duração. Muitos de vós dormem durante períodos que deveriam ser os da vossa maior criatividade e agilidade, em que o consciente e o inconsciente se acham mais lindamente focados e em harmonia. A mente consciente é frequentemente dopada com o sono, justamente quando deveria auferir dos maiores benefícios da parte inconsciente e ser capaz de se firmar de forma mais significativa na realidade que conheceis.

Em exemplos desses, a beleza e o esplendor do vosso estado de sonhar pode tornar-se claro na mente consciente e ser usado no enriquecimento da vossa vida material. Contrastes na vossa experiência aparecer-lhes-iam na sua clareza de união.

Ora bem; (De forma cordial) Isto representa o fim do ditado, assim como da nossa sessão, a menos que queiras fazer alguma pergunta.

(“Bem... nenhuma que consiga pensar de imediato.” Na verdade encontrava-me bastante fatigado.)

Então, desejo-lhes uma boa noite, e deixo a sugestão de que ambos tentem pôr em prática algumas das ideias que aqui estendemos aos demais. Poderão sair bastante surpreendidos.

(“Certo.”)

Os meus sinceros votos de felicidades a ambos, e ao vosso aparelho.

(Obrigado, Seth. Boa noite." Término às 11:43 da noite. A Jane tinha-se dissociado na perfeição, mas conseguiu ouvir o gravador desligar-se sozinho, uns dez minutos antes, embora não tenha percebido nenhum dos outros ruídos externos.)

(Nós geralmente dormimos seis horas por noite, período esse que suplementamos com uma sesta de meia-hora à tarde. Com bastante frequência a Jane também interrompe o seu sono, ao acordar de forma espontânea e levantar-se por um hora ou isso.)

SESSÃO 652, 28 DE MARÇO DE 1973

Boa noite. ("Boa noite, Seth.")

Bom, ditado. *(Pausa)* Uma tal mudança nos vossos padrões de sono e de vigília ajudá-los-ia lindamente a cortar nos modos habituais com que olham a natureza do vosso próprio mundo pessoal e assim alterar a concepção que fazem da realidade em geral. Até certo ponto, dá-se uma fusão natural e espontânea daquilo que pensarão ser a atividade consciente e inconsciente. Isso por si só traz-lhes uma maior compreensão da permuta que se dá entre o ego e as outras porções do Eu. O inconsciente não mais é equiparado às trevas, ou aos elementos assustadores do desconhecido. O seu carácter é transformado de modo que as qualidades sombrias passam a ser vistas na realidade como porções esplendorosas da vida consciente, enquanto fornece igualmente enormes mananciais de poder e de energia à experiência orientada no sentido do ego.

Por outro lado, as áreas de conduta habitual que possam ter sido antes percebidas como opacas, sombrias ou obscuras – ou por exemplo o comportamento pessoal característico que não fosse compreendido – poderão de repente tornar-se bastante claros em resultado dessa transformação, em que os aspetos sombrios do inconsciente são percebidos como radiantes.

São transpostas barreiras, e junto com elas certas crenças que se baseavam nelas. Se o inconsciente deixar de ser temido, então as raças que o simbolizariam tão pouco continuarão a ser receadas.

Há muitos outros tipos de compreensão espontânea e natural que também poderão resultar dos ritmos de sono e de vigília que sugeri. O inconsciente, o negro e a morte acham-se carregados de uma conotação negativa em que o Eu interno é receado; o estado de sonhar é alvo da desconfiança e muita vez sugere ideias tanto de morte como o mal. Mas hábitos do estado de vigília alterados poderão, uma vez mais, produzir uma transformação em que se tornará óbvio que o sono comporta uma grande sabedoria e criatividade, que o inconsciente é efetivamente bastante consciente e que de facto a noção individual de identidade pode ser retida no estado do sonhar.

O receio da autoaniquilação simbolicamente representada pela ideia da morte não mais se poderá aplicar como antes. Em resultado, outras crenças pessoais fortalecidas que dependiam da existência de tais contrários também são espontaneamente rompidas.

(“Eu vi uma enorme formiga negra, alada, a rastejar pelas costas da cadeira de balanço da Jane, próximo à cabeça, que logo se encontrava no pescoço dela. Ela deu um salto em meio à sessão sacudindo-a de uma forma intuitiva, coo algo que não poderia ter visto. Aturdida, voltou a sentar-se na cadeira: “Qualquer inseto serve para o caso,” disse por fim. Após responder por breves instantes, ela acendeu um cigarro e voltou a entrar em transe.)

Anotaste-o?

(“Eu li a frase em voz alta, e o Seth/Jane prosseguiu.)

Quando se sentem ágeis assim recetivos e intelectuais no estado do sonhar como na vida do estado de vigília, torna-se-lhes impossível operar nos velhos moldes. Isso não quer dizer que em todos os sonhos esse tipo particular de percepção seja alcançado, mas é frequentemente realizado no âmbito do padrão de sono e vigília sugerido.

(De um modo bastante enérgico:) Uma certa situação benéfica e natural é alcançada em que as mentes consciente e inconsciente se encontram. Isso ocorre de forma espontânea seja qual for o padrão de sono que adotem, só que é muito breve e raramente recordado. O estado ótimo é tão curto devido ao prolongado período em que a mente consciente se vê dopada.

Os animais seguem os seus próprios horários de vigília e de sono e ao seu jeito colhem benefícios de ambos os estados, e usam-nos de uma forma mais eficaz – em particular de acordo com as linhas do sistema (corporal) de terapia embutido. Eles sabem exatamente quando devem alterar os padrões deles a fim de prolongarem ou encurtarem períodos de sono, ajustando desse modo o débito da adrenalina e regulando as hormonas corporais. Nos humanos, a ideia da nutrição acha-se igualmente envolvida. Com os hábitos que cultivam, o corpo acha-se literalmente faminto durante longos períodos da noite para depois ser nutrido em excesso durante o dia.

Informação terapêutica importante transmitidas pelos sonhos e destinada a ser recordada deixa de o ser devido a que os vossos hábitos de sono os mergulhe por demasiado tempo no que pensam ser o inconsciente. O próprio corpo em si pode ser refrescado e obter repouso em muito menos que oito horas, e após umas cinco horas os músculos anelam pela atividade. Essa necessidade constitui igualmente um sinal para despertar de modo a que o material inconsciente e a informação onírica possa ser conscientemente assimilado.

Faz o teu intervalo

Muitas das concepções equivocadas que fazem com respeito à natureza da realidade, acham-se diretamente relacionadas com a divisão que atribuem à experiência de vigília, à vossa atividade consciente e inconsciente. Parecerão dar-se contrários que na realidade não existem. Muitos símbolos e racionalizações tornam-se todas necessárias para explicar as aparentes divergências, as aparentes contradições entre realidades que parecem ser tão distintas. São ativados mecanismos psicológicos individuais, por vezes em termos de neuroses ou outros problemas mentais que tais; tais mecanismos trazem ao de cima desafios interiores ou dilemas que de outro modo seriam resolvidos mais facilmente por meio de uma permuta franca da realidade consciente e inconsciente.

(10:01. “Uma vez mais fomos interrompidos – desta vez pelo telefone. Eu atendi-o e depois a Jane pegou nele ao sair do estado de transe; falou durante uns cinco minutos ou isso, com uma mulher que vivia a umas poucas horas de distância que pretendia frequentar as aulas de ESP.”)

(“Tudo bem.”)

No relacionamento natural existente entre corpo e mente, o estado do sono atua como um grande conector, um intérprete, e faculta o livre-curso do material consciente e inconsciente. Nos tipos de padrão de sono sugeridos, são estabelecidas condições de otimização. Neuroses e psicoses simplesmente não ocorreriam sob tais condições. E na liberdade natural de ida e volta do sistema, dilemas externos ou problemas são resolvidos na condição do sonhar, e a dificuldade interior pode igualmente ser resolvida simbolicamente através da experiência física.

O esclarecimento respeitante ao Eu interno pode surgir com clareza durante a realidade do estado de vigília, e do mesmo modo informação inestimável com respeito ao eu consciente pode ser recebida no estado de sonhos. Em ambas as condições dá-se um fluxo espontâneo de energia psíquica dotada de apropriada reação hormonal. Vocês não têm energia barrada por meio da repressão, por exemplo, e as emoções e as suas expressões não são receadas. No vosso atual sistema de crenças, e à luz de incerteza em que o inconsciente é considerado, é geralmente gerado um receio das emoções. Não só são elas comumente impedidas no estado de vigília, como objeto de tanta censura quanta possível nos sonhos. A sua expressão torna-se demasiado difícil; dão-se enormes bloqueios de energia, que nos vossos termos poderão resultar em condutas neuróticas ou ainda mais resistentes, psicóticas.

A inibição de tais emoções muitas vezes interfere igualmente com o sistema nervoso, e os seus dispositivos terapêuticos. Tais emoções reprimidas mais toda a carga que se patenteia por detrás de tais conceitos distorcidos acerca do inconsciente, resulta numa projeção exterior sobre os demais. Na vossa área individual deverá haver pessoas em quem projetarão todas essas emoções ou características carregadas assustadoras. Ao mesmo tempo sentir-se-ão atraídos para junto desses indivíduos por as projeções

representarem uma parte de vós. Ao nível de uma nação as características ou qualidades serão projetadas no exterior num inimigo. No caso de uma nação elas serão dirigidas contra uma raça particular, credo ou cor.

(Pausa prolongada às 10:24) Vocês não vão simplesmente de encontro aos vossos padrões de sono. Eles não resultam da vossa tecnologia nem dos vossos hábitos industriais. Em vez disso eles fazem parte daquelas crenças que os terão levado a desenvolver a vossa sociedade tecnológica e industrial. Eles emergiram à medida que começaram a categorizar cada vez mais a experiência até acabarem por se ver separados da fonte ou manancial da vossa própria realidade psicológica. Em circunstâncias normais os animais, enquanto dormem à noite, encontram-se ainda parcialmente alerta contra predadores e o perigo. Existe no seio das características inatas do cérebro dos mamíferos, pois, um enorme equilíbrio no qual o total relaxamento físico é capaz de ocorrer durante o sono, enquanto a consciência é mantida num estado parcialmente suspenso, num modo passivo, ainda que alerta. Tal estado permite uma participação consciente e interpretação da atividade onírica "inconsciente." Tal condição confere ao corpo o seu repouso ainda que não permaneça inerte por períodos tão prolongados de tempo.

(Pausa.) Os mamíferos também alteraram os seus hábitos para acomodarem aquelas condições que lhes imprimiram, de modo que o comportamento estudado em laboratórios não é necessariamente assim revelado pelos mesmos animais no seu estado natural.

Tomada isoladamente, esta afirmação poderá parecer enganadora. As alterações comportamentais são propriamente naturais, claro está. A consciência animal difere da vossa. No caso da vossa, faz-se necessária uma subtil discriminação de modo que o material inconsciente possa ser assimilado. *(Pausa prolongada)* Contudo, todos os desenvolvimentos da humanidade se acham em estado latente no cérebro animal, e muitos dos atributos de que não têm consciência encontram-se em estado latente na vossa própria. As vias neurológicas no caso deles já existem.

(Transmitido de forma bastante ativa:)

Nas vossas atuais crenças, todavia, e para o referir de novo, a consciência é equiparada em termos bem restritos com a concepção que têm do comportamento intelectual: Vós considerais que isso represente um pico na realização mental, desenvolver-se das percepções "indiferenciadas" da infância, e retornar de uma forma ignominiosa a elas uma vez mais na velhice. Tais padrões de vigília e sono, conforme sugeri, familiarizá-los-ia com as porções enormemente criativas e energéticas da conduta psicológica - que não são diferenciadas em absoluto, mas simplesmente distintas dos vossos conceitos habituais de consciência; e elas operam ao longo da vossa vida.

As experiências naturais do que pensam ser distorções temporais, por exemplo, que ocorrem na infância do mesmo modo que na velhice, representam experiências

bastante normais do vosso "tempo ambiental" básico - muito mais do que o tempo cronológico com o qual se acham tão familiarizados. Os padrões que sugeri, por conseguinte, conduzi-los-ão muito mais próximo de uma compreensão da realidade do vosso ser, e ajudam-nos a derrubar crenças que provocam divisão pessoal e social.

Podes fazer o teu intervalo.

*("Bom, foi um ótimo transe," rui a Jane, "a despeito de insetos e de telefonemas."
Depois, às 10:56: "Ele está quase pronto de novo..."")*

Bom; O prolongado período de contínua atividade de vigília está, em certa medida, em desacordo com as vossas inclinações naturais. Ele furta-os ao intercâmbio espontâneo que se dá entre o material consciente e inconsciente mencionado anteriormente (*nesta sessão*), e por si só percebem ser necessárias determinadas alterações que por sua vez tornam o período de sono prolongado necessário (*intensamente*). Ao corpo é negado os repousos frequentes que ele requer. O estímulo consciente é aplicado em demasia, tornando a assimilação difícil e imprimindo tensão na relação existente entre a mente e o corpo.

A divisão entre ambos esses aspetos da experiência começa a assumir as características de um comportamento completamente diverso. O inconsciente torna-se cada vez mais estranho para a consciência. As crenças edificadas com respeito a ele, e o simbolismo envolvido são exagerados. O desconhecido parece ser ameaçador e degenerar. A cor negra assume tendências mais robustas na associação que tem com o mal - algo a ser evitado. A auto aniquilação parece ser uma ameaça sempre presente no estado de sonho ou de vigília. Ao mesmo tempo, todos aqueles surtos emocionais extravagantes, criativos e espontâneos que emergem normalmente do inconsciente tornam-se temidos e projetados no exterior, pois, nos inimigos, nas outras raças e credos.

A conduta sexual evidentemente será considerada depravada por aqueles mais receosos das suas próprias naturezas sensuais. Atribui-la-ão a fontes primitivas ou perversas ou inconscientes, e tentarão censurar mesmo os sonhos que tenham a esse respeito. De seguida projetarão a maior licenciosidade naqueles grupos que elegem como representantes do próprio comportamento reprimido. Se equipararem o sexo ao mal, o outro grupo será evidentemente considerado perverso. Caso os membros de tal grupo acreditem que a mocidade seja inocente, então negarão que a experiência sexual tenha algum cabimento na infância, e alterarão as próprias recordações de modo a enquadrarem as crenças que têm.

Caso um jovem adulto acredite que o sexo seja coisa boa mas a velhice seja coisa má, então ela ou ela acharão impossível considerar a sexualidade exuberante como uma porção da experiência de uma pessoa mais velha. No estado de sonhos a criança e o velho ou velha poderão existir em simultâneo, e o indivíduo obtém uma percepção clara de toda a gama inerente à condição de criatura.

A sabedoria da criança e da idade da velhice acham-se ambas ao dispor. Lições da parte da "experiência futura" acham-se igualmente disponíveis. Elas constituem mecanismos bastante naturais corporais que proporcionam uma tal interação. Todavia, vós negais a vós próprios muitas dessas vantagens, por meio da alienação artificial que estabeleceram por intermédio dos vossos atuais padrões de sono e vigília, com os quais, uma vez mais, as ideias que fazem de bem e de mal se acham intimamente ligadas. Aqueles de vós que não conseguem proceder a nenhuma alteração prática nos hábitos do sono podem ainda obter alguns benefícios alterando as crenças que têm nas áreas abordadas, e aprenderem a recordar os vossos sonhos e repousarem por breves instantes sempre que puderem, e imediatamente a seguir registarem as impressões que retiverem.

Precisam abrir mão de toda a ideia que tenham quanto à natureza insalubre da atividade inconsciente. Precisam aprender a acreditar na benevolência do vosso ser. Caso contrário, não explorarão esses outros estados da vossa própria realidade. Quando confiam em vocês, então confiarão nas interpretações que fizerem dos vossos próprios sonhos - e eles guiá-los-ão a uma maior compreensão de vós próprios. As vossas crenças de bem e mal tornar-se-ão muito mais claras para vós, e deixarão de precisar projetar tendências reprimidas nos outros de uma forma exagerada. Fim do ditado e da sessão.

("Obrigado.")

Os meus cordiais cumprimentos a ambos. Faz com que o Ruburt discuta as notas.

("Está bem. Boa noite, Seth. ")

(Término às 11:24 da noite. Seth referia-se a alguns escritos que a Jane fez hoje no seu projeto teórico de longo alcance, intitulado Aspect Psychology, veja a introdução que fez a este livro, e termine as notas da sessão 618 no Capítulo Três)

SESSÃO 653, 4 DE ABRIL DE 1973

*(Recebemos uma visita, no final de semana, da parte de Robert Monroe e da sua esposa, Nancy; Eles vivem numa quinta no centro da Virgínia. Bob Monroe é o autor de Viagens Fora do Corpo, *Garden City, N.Y., Doubleday & Company, Inc., 1971, o livro que a Jane e eu achamos ser o trabalho estreia acerca do assunto. Por entre diversas coisas, ele pretendia contar à Jane com respeito ao complexo de pesquisa chamado, The Mentronics Institute -- ou Sistema -- que ele está a construir na sua quinta. Ele virá a ser usado por "um punhado de tipos" no estudo das várias fases da atividade psíquica. Esses "tipos" deverão ser doutores, parapsicólogos, psiquiatras e membros de outras disciplinas científicas.*

(O Seth surgiu Domingo à noite, 1 de Abril, numa longa conversa que tivemos com os Monroes. Ficou combinado reunir-nos de novo na noite de Segunda-feira. Contudo, no início da manhã de Segunda-feira, a Jane começou a experimentar um outro surto forte

de inspiração criativa -- uma claramente transcendente que durou por várias horas. Ela teve intimações dele na tarde de Domingo antes dos nossos convidados chegarem.

(Descrevo aqui o fenómeno e incluo longos excertos do relatório escrito que ela fez, para mostrar outras das atividades psíquicas por que passa enquanto este livro é produzido. Ao mesmo tempo essas percepções traçam discernimentos para este mesmo livro.

(A Jane descreveu-me o estado alterado de consciência por que passou enquanto o livro se achava em progresso na Segunda-feira, claro, e depois na manhã seguinte anotou uma descrição tão completa disso quanto conseguiu. Este livro necessitou de mais de seis mil palavras - mas mesmo durante a sua dactilografia ela deu por si a receber porções da experiência em certo grau moderado...

("Na tarde de Domingo antes das nossas visitas chegarem," escreveu ela, "Tinha começado a ler um livro do Ralph Waldo Emerson [o poeta e filósofo que viveu em 1803-82]. Deparei-me com o ensaio dele, O Poeta, em que ele falava dos "oradores" como sendo aqueles que utilizavam as capacidades que tinham para exprimirem os "segredos íntimos da natureza." O ensaio impressionou-me de tal modo que pareceu fazer eco a elementos da minha própria escrita e características psíquicas; e, claro está, pensei nos "Oradores" do Seth conforme ele os descrevera no capítulo vinte de Seth Speaks. [De acordo com Seth, Emerson também era um Orador!] Depois Bob Monroe e a sua esposa chegaram, e tivemos uma noite cheia. O Seth também surgiu, etc.

("Quando me sentei à minha escrivaninha na manhã seguinte, 2 de Abril, senti-me subitamente repleta com a mais forte e vívida inspiração que julgo alguma vez ter tido. Fui arrastada por ela durante todo o dia, escrevendo de forma febril, agitada mas ainda assim exultante. O resultado foi um poema intitulado Diálogo dos Oradores, que tanto pode como não ter continuidade na forma de livro. Foi assim que o livro que tinha terminado antes, em Março, Diálogos da Alma e do Eu Mortal no Tempo, começara.

("Ao chegar ao final do longo poema a meio da tarde, tive cada vez mais dificuldade em descrever os sentimentos que me assaltaram, e dactilografá-los mesmo. Eis aqui os dois últimos versos:

*Os Oradores viverão mesmo?
As suas vidas massivas abarcam as nossas,
e por intermédio das pupilas dos seus olhos
olhamos para o universo,
mas tudo quanto conhecemos ou vemos
não passa de detalhe
num esquema tão avassalador
que ao redigi-lo, agora, me torno cada vez mais fraca
e clamo por que aquilo que pressinto
se precipite nas minhas palavras
que não conseguem suportar*

tal evidência interior.

*Restam-me lacunas tão enormes
que o que fica por dizer é tudo —
e aí
o que não consigo conter
é o que eu sou e o que tu és.
As minhas ideias são tão débeis
quanto as minhas mãos em concha
para captar tais significados,
mas as nossas vidas assemelham-se
às marcas das minhas impressões digitais.*

*Assim somos nós
enviados por outros,
parentes massivos
numa família tão vasta,
contudo na qual
cada membro se deleita.*

("À medida que me debati ao longo delas, o meu estado subjetivo mudou a tal ponto que chamei o Rob de novo. Comecei a pressentir as "vidas massivas" dos Oradores, e percebi que tinha ido além do poema. A inspiração dirigia agora a percepção que tinha de tal modo que ao olhar ao redor, o mundo era alterado. Quando isto me sucede, este estado que pensamos ser próprio da vida subjetiva torna-se real e objetivo, e passa então a ser encarado da mesma maneira que a nossa vida física.

("Isto é processo que nunca chega a ser finalizado, mas a transformação da informação interior em exterior é esplêndida - embora por vezes pareça experiência inquietante.

("Da minha escrivaninha situada no meu estúdio encarei as janelas da nossa pequena cozinha. Conseguia ver além dos topos das árvores - vivemos num segundo andar - até ao final da rua no quarteirão seguinte. Não em três dimensões, mas de outro modo mais vívido, vi... tive noção... de figuras massivas de pé ao redor da extremidade dessa perspetiva física; e ao redor das esquinas do meu mundo. Tinha os olhos abertos, claro. Com a minha visão interior senti que uma dessas formas, vigorosa e incrivelmente massiva, poderia curvar-se e com a sua face gigantesca espreitar pela janela da minha cozinha... embora também estivesse ciente de que tudo isso não passava da interpretação que fazia do que estava a receber.

("Ao mesmo tempo, e em contraste, a percepção que tinha da minha sala sofreu uma transformação. Tudo quanto nela se encontrava, embora mantivesse as suas próprias dimensões, tornou-se microscópico tipo um modelo de mundo de criança -mas um que era real e vivo, com os meus quartos dentro de uma das inúmeráveis casas de brinquedo. Eu estava exultante no entanto inquieta. Tentei acompanhar o que estava a

acontecer, contudo ainda retinha como que uma certa distância de modo a não me perder por completo na experiência.

("O Rob sugeriu que eu tirasse uma sesta, já que os Monroes só chegariam dentro de uma hora ou isso. Enquanto tentava adormecer, uma de entre várias ideias ocorreu-me que me deixou literalmente chocada: Nós encontramos-nos em Deus. JAMAIS nos chegamos a externalizar!" Estas palavras de pouco servem para externalizar os sentimentos emocionais e subjectivos de participação nessa ideia. Porque subitamente senti como se me encontrasse em Deus, como que de regresso ao lar. Tudo quanto imaginamos e conhecemos tem lugar dentro. Não existe exterior.

("Senti claustrofobia por um bocado... a minha percepção visual foi de novo alterada de uma forma estranhamente mais serena, de modo que tudo quanto via constituía um lado interno que se situasse dentro de si mesmo, até ao infinito. Senti-me anã. Mas quase de imediato surgiu a estranha sensação de uma fantástica segurança, e percebi que estar dentro de Deus... nós éramos literalmente feitos de matéria divina e éramos portanto eternos.

("A seguir sobreveio a sensação de que tal qualidade interior era de tal modo inconcebível que dentro dela se achava todo o espaço em contínua expansão; somente um interior poderia possuir essas características de constante expansão.

("Cada uma dessas ideias chegou-me como uma revelação emotiva, acompanhada por várias sensações corporais e alterações da percepção visual. Aqui tiveram início outras experiências, mas em grau variado eu perdi-me nelas. Uma envolvia o meu corpo a tornar-se maciço -- não como se fosse imponente, mas a própria qualidade da imponentia. Para todos os fins eu era imponente, ali prostrada. Expandi-me de certo modo, e subi alto..."

(De seguida a Jane experimentou uma série de acontecimentos que envolveram várias facetas do conceito de imponentia. Conquanto elas fossem perfeitamente "reais" em termos físicos, na ideia dela, também ficou ciente de representarem interpretações simbólicas de realidades interiores. Pensamos que a memória celular que o Seth descreve também tenha estado envolvida, conforme o testemunham estes excertos da narrativa que ela fez:

("...Aquilo de que tive consciência a seguir foi que estava de novo na cama, mas imponente de novo, e por mu instante assustada: A minha mão esquerda por cima de mim sobre o travesseiro, tinha-se tornado numa garra de águia. Tinha os olhos fechados, mas no que dizia respeito à sensação física, era isso que era. Senti aquele poder fantástico na mão; ela tentava agarrar como uma garra de águia o faria, e senti o mais estranho tipo de... armadura, a estranho contudo resistente e elástica garra em vez disso de carne, nos nossos próprios termos. A seguir os meus ombros e toda a parte superior traseira começou a tornar-se numa águia enorme, com as asas a bater; o poder que afluiu e as sensações estranhas eram espantosas...

(“Num processo impossível de descrever, uma outra mudança tomou lugar. Desta vez eu era um dinossáurio. Quer dizer, eu ERA um. Apoiava-me em duas pernas e fazia ruídos guturais e altos de... exultação ao me encontrar numa enorme planície. Havia uma semelhança entre a águia e o dinossáurio na armadura corporal ou fosse o que fosse, aquela estranha resistência... essas foram fases por que eu passei – ou pelo menos que algumas das células no meu corpo recordaram – mas a iminência era demasiado vívida da minha parte...”

(“O Rob chamou-me, e de seguida saiu para ir buscar os Monroes ao hotel. Senti-me eufórica a um elevado ponto, contudo exausta. Comecei a vestir-me, ainda ciente da sensação – de me achar no interior de Deus. Os pássaros começaram a cantar lá fora e eu detive-me, paralisada. Os pássaros eram os deuses a cantar! Não se tratava de sensação simbólica nem artística – isto era um facto subitamente conhecido!

(“A incrível doçura do seu canto seguiu-me enquanto dava por mim a rir... Por agora estar a retocar as minhas unhas – todo o novo verniz se tinha gasto nas pontas ao tentar dactilografar a minha poesia de Orador durante todo o dia. E quer no interior de Deus ou não, aqui estava eu, suficientemente capaz de pensar em tais termos mundanos. Ao passar para a sala de estar para a preparar para os meus convidados, essa sala constituía igualmente um lado interior que constituía um lado interior...”

(Ecos da experiência transcendente da Jane persistiram durante dias. Ela também recordou detalhes que tinha omitido do relatório que fez -- geralmente a recordação delas era desencadeada por acontecimentos comuns das nossas vidas diárias.

(Aqueles que tiverem interesse poderão verificar as referências patentes nos dois parágrafos seguintes.

(1. O Seth trata em certa medida com a memória celular na sessão 638, Capítulo Dez; ver igualmente as sessões 632 e 637. Por entre outro material que abrange estados alterados de consciência da parte da Jane, se refere à Introdução que ela fez assim como às notas da sessão 639, Capítulo Dez, e a sessão 645, no Capítulo Onze. Pelo aspeto das coisas, ela virá a ter muitos mais episódios que poderemos acrescentar aos capítulos subsequentes. Ela planeia estudar todas as suas experiências que englobam vários estágios de consciência no seu livro, Aspect Psychology.

(2. Existem ligações evidentes entre as porções imponentes da última aventura psíquica que a Jane teve e o primeiro encontro que tivemos com o Seth Dois, em Abril de 1968; ela entra nessas experiências com um certo detalhe no Capítulo Dezassete do Seth Material.

Há mais acerca do Seth Dois no capítulo Vinte e dois do Seth Speaks. No Capítulo Um do Seth Material, ela descreve a primeira “viagem” que ela fez por intermédio de um estado alterado de consciência -- e como ela resultou na produção do manuscrito intitulado “The Physical Universe as Idea Construction.” Ver as notas que antecedem a sessão 633 no Capítulo Oito.

(Na noite de Domingo não tivemos qualquer sessão. Em vez disso a Jane usou as próprias capacidades para entrar em sintonia com um diagrama de uma máquina que o Bob Monroe desenhou; que ele tinha visto numa das suas projeções fora-do-corpo. Isso suscitou interrogações que envolviam física -- o hiato de Fermi [que se prende com o movimento de determinados electrões], etc. -- mas a Jane acabou por desenhar diagramas da sua autoria. Ela gosta de usar as capacidades que possui dessa forma.

(Ela ofereceu as notas que fez e os desenhos ao Bob. Na noite de Quinta-feira, para além de escrever acerca da experiência transcendental por que passou, ela redigiu uma descrição acerca da conversa que tivéramos na noite de Segunda-feira, e refez as anotações e desenhos que fizera para os seus próprios registos.

("Bom, sinto o Seth por perto," disse a Jane esta noite às 9:22. Ficarei preparada num minuto. É engraçado, mas enquanto aqui me sento à espera capto uma enorme sensação de cor e de expectativa. Geralmente sinto -- é quase a mesma sensação de voo alto sempre que faço alguma poesia boa, como na Segunda-feira..." E lá tirou os óculos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado. (Tranquilamente:) As atitudes que têm para com o sono, os sonhos, ou qualquer alteração de consciência são todas tingidas em certa medida por crenças respeitantes ao bem e ao mal na vossa sociedade ocidental. Elas emergem do velho trabalho de ética Puritana: "O tédio conduz às más ações." Esse tipo de mentalidade por si só suscita uma atitude generalizada na qual o descanso é alvo da desaprovação, e os sonhos são considerados suspeitos. Os devaneios e mesmo as mais ligeiras alterações da consciência assume conotações morais.

Tais ideias são espelhadas na vossa sociedade por incontáveis maneiras, e em áreas em que valores de bem e mal não se tornam evidentes. Contudo, os desportos ativos são considerados bons, mas muitas vezes contrastados com atividades passivas e intuitivas que são então encaradas como más. Vós insistis num produto material de um tipo qualquer demonstrativo concreto. Nesse contexto, os sonhos ou os devaneios não são vistos como construtivos ou produtivos.

Os jovens são instados para enfrentar a vida de uma forma agressiva, mas no uso do termo isso significa de uma forma competitiva. Isso implica igualmente, e fomenta, claro está, a direção da consciência individual de uma forma externa somente. Não só deve a consciência ser focada na realidade exterior, como dentro desses limites é além disso aproveitada para determinados objetivos específicos. Quaisquer outras inclinações serão desaprovadas.

Tais indivíduos são treinados para considerar qualquer alteração da consciência, qualquer esforço aparentemente "passivo" como perigoso, num ou noutro grau. Um

artista será tolerado – caso o seu trabalho venda bem, por exemplo, em cujo caso pensarão que o artista seja simplesmente mais complicado do que a maioria na descoberta de uma forma de fazer dinheiro.

O escritor é tolerado, caso os seus livros resultem quer em fama ou fortuna. O poeta é escassamente tolerado, por geralmente os seus esforços não produzirem nada disso. O sonhador, seja qual for a idade que tenha, emprego ou histórico familiar, é considerado altamente suspeito, por parecer que nem sequer possua um ofício que lhe desculpe a sua indolência mental. Pessoas com crenças assim acharão deveras difícil compreender a criatividade do seu próprio ser. O trabalho obtido em sonhos, a multiplicidade de experiência aí encontrada, permanecerá invisível para eles. Terão pouca consideração ou respeito pelos sonhadores ou visionários do mundo, e deverão ser os primeiros a saltar sobre aqueles da sua própria geração que exibam tais tendências.

Para tudo isso, todavia, porções internas do ser de cada indivíduo não são tocadas por tais crenças. As ideias reflectir-se-ão certamente na sua experiência diária, e parecerão justificadas. Contudo, por baixo, o ser interior acha-se bastante ciente do grande empurrão de criatividade que ocorre em sonhos, e percebe que a fonte da energia individual nada tem que ver com tais conceitos superficiais como o da natureza do bem e do mal. Faz o teu intervalo, por isto ser o fim do capítulo.

(Está bem.)

QUE ASPETO? QUE MUNDO?
A VOSSA REALIDADE DIÁRIA ENQUANTO EXPRESSÃO DE EVENTOS
PROVÁVEIS ESPECÍFICOS

CAPÍTULO 14

(A Jane não fazia ideia daquilo que o capítulo 14 ia tratar. “Estou simplesmente à espera,” disse. A seguir: “Na realidade não faço a menor ideia com relação ao Seth nem a coisa nenhuma.” Continuamos a aguardar. Tinha começado a cair uma chuva fraquinha; o tráfego começou a sibilar no pavimento. Ouvimos um aparelho de televisão num dos apartamentos de baixo, embora não alto.)

O cérebro pode ser chamado simplesmente de contraparte física da mente. Por meio do cérebro, as funções da alma e do intelecto são ligadas ao corpo. Por meio das características do cérebro, eventos de origem não-física tornam-se fisicamente válidos. Existe, pois, uma filtragem definida e uma focalização em curso. Falando de modo prático, vocês realmente formam a aparência que a realidade toma, através das crenças conscientes que têm. Essas crenças são usadas como filtros e agentes diretores, que separam certos eventos não-físicos prováveis de outros, e os trazem para uma realidade tridimensional.

Outros eventos prováveis poderiam também ser fisicamente vivenciados. Essas crenças sobre vós próprios formam a própria imagem que têm de vós e definem os vossos conceitos do que lhe é possível ou não. Vocês escolherão dentre esses eventos não físicos prováveis, apenas aqueles com que sente estar de acordo.

Por causa da vossa estrutura psicológica e psíquica, existe dentro da composição rica do vosso ser, literalmente, uma diversidade infinita do que podem chamar de eus prováveis. Numa realidade ou outra, eles serão vivenciados. Na vossa existência atual, porém, vocês perceberão apenas as características psicológicas que acreditam possuir. Assim, entende, a personalidade não pode ser definida como sendo deste ou daquele modo.

A constituição física do corpo segue as vossas crenças, e assim, todos os dados dos sentidos espelharão fielmente as crenças que lhe dirigem a atividade. De certa forma, a hipnose é simplesmente um exercício na alteração de crenças, e mostra, muito claramente, que as experiências dos sentidos obedecem a expectativas. A versão atual que atualmente vocês concebem como vós próprios, representa o surgimento, na experiência física, de apenas um estado provável do vosso ser, que, então, dirige a vida corpórea e "enquadra" e define todos os dados sensoriais. Quando as ideias que têm de vós mudam, muda igualmente a vossa experiência.

Até a experiência corporal íntima se altera. Vocês podem dizer que vocês são vós próprios, mas que versão serão? Em termos muito pessoais, cada indivíduo cria o seu próprio mundo. Os mecanismos biológicos da vossa raça dirigem uma grande parte da sua experiência coletiva, o suficiente para que se alcance um acordo, mas apenas ao longo de certas linhas gerais.

A experiência individual global que vocês percebem, forma o vosso mundo. Mas que mundo habitam vocês? Porquanto se alterarem as crenças que têm e, as sensações particulares que têm da realidade, então esse mundo, aparentemente único, também mudará. Vocês passam por transformações de crenças o tempo todo, e a percepção que têm do mundo é diferente. Parece que vocês já não são a pessoa que eram. Você está certo — você não é a pessoa que era, o seu mundo mudou, e não apenas simbolicamente.

Muitas vezes vocês perdem o senso de realidade, quando na verdade retraem a vossa consciência, por assim dizer, e experimentam a vida de uma forma mais reduzida. Nesse estado, não parecem experienciar a vós próprios diretamente, e, na verdade, quando despertados, agem de forma mais mecânica, e seguem hábitos e têm menos consciência dos estímulos sensoriais.

Em tais ocasiões, as vossas crenças finalmente perdem a agudez, as orientações que dão ao vosso corpo não são claras, e o mundo parece vago. Esse é, em geral, um momento de profundas atividades inconscientes, em que novas características prováveis latentes esperam o momento propício, por assim dizer, para surgir.

Nos vossos termos, os eventos prováveis são trazidos à efetividade pela utilização da estrutura nervosa do corpo através de certas intensidades da vontade ou crença consciente. Essas crenças obviamente têm outra realidade além daquela com a qual vocês estão familiarizados. Elas atraem e fazem acontecer certas ocorrências em vez de outras, determinando assim o surgimento de acontecimentos experimentados de entre uma variedade infinita de ocorrências prováveis. Vocês parecem estar no centro do vosso mundo, porque para vós, o vosso mundo começa naquele ponto de intersecção em que a alma e a consciência física se encontram.

Em termos exteriores, o sentido do "eu" que vocês possuem é o resultado de identidades prováveis que emergem constantemente e que têm continuidade, no tempo, através do aparato físico do corpo com os seus intervalos integrados de reação nervosa. Vocês lembram-se apenas da porção da vossa identidade que é fisicamente realizada — as porções que são atraídas para o padrão corpóreo. Isso é o resultado do comportamento de focalização, mas ainda assim restritivo, do cérebro físico, porquanto a eficiência na vossa realidade, depende justamente do tempo das reações do sistema nervoso. A atividade dos padrões nervosos gera, pois, a ilusão de um presente em que a vossa consciência parece focalizada e alerta.

De certa forma, eventos "futuros" já existem, mas eles são rápidos demais. Eles saltam as extremidades nervosas demasiado rápido, e fisicamente vocês ainda não conseguem percebê-los nem vivenciá-los. Os impulsos possuem uma realidade muito diferente do que supõem os físicos e biólogos. Enquanto vocês pensam o momento presente, o "passado" ainda está a ocorrer. O "arrasto" ainda salta as sinapses mas, mais uma vez, isso não é registado fisicamente. As ocorrências passadas continuam.

Conscientemente, vocês apenas experimentam porções de ocorrências com a vossa estrutura corpórea, contudo, a própria estrutura as regista-os.

Dessa forma, as células retêm a sua memória, embora não o percecioneis conscientemente, e o corpo tem consciência de acontecimentos futuros — assim chamados — ainda que, como regra, não os capteis com a mente consciente. (Subitamente intenso e rápido:) Contudo, noutros níveis de atividade psíquica, esse conhecimento está igualmente disponível para vós, mas apenas quando desligais a vossa experiência da estrutura neuronal ativada pelo tempo — e isso pode ser feito através de várias alterações de consciência, muitas vezes adotadas espontaneamente.

Muitos desses estados podem proporcionar-vos uma experiência direta e muito mais profunda com a vossa realidade não corpórea do que qualquer questionamento consciente habitual.

Qual "vós"? Qual mundo? Até certo ponto, podeis descobrir por vós mesmos os outros "vós prováveis" que constituem parte do vosso ser.

Façamos uma pausa.

(A Jane disse que, durante o transe, não se apercebera de que a sua cadência estava lenta por vezes — embora parecesse recordar essas flutuações quando lhe perguntei. Achava que Seth estava a tentar exprimir-se em termos compreensíveis para quem não tivesse familiaridade com esses conceitos, mantendo, ao mesmo tempo, o interesse de um físico, por exemplo — o que não seria fácil. Havia muito mais a dizer sobre sinapses, neurónios e outros aspetos que não foram abordados diretamente...

(A junção entre duas células nervosas, ou neurónios, chama-se sinapse. [Ver a 637.^a sessão, no Capítulo Nove.] Jane tem recebido cada vez mais cartas de cientistas, muitos dos quais colocam questões intrigantes sobre o tipo de material tratado nesta sessão. Retomámos num ritmo mais célere às 11h45.)

Agora: Os acontecimentos futuros são também seleções vossas, extraídas de entre probabilidades. Muitos episódios nos quais estais envolvidos passam tão rapidamente por vós que escapam à estrutura neuronal — não vos são apresentados como o "presente". Representam a vossa experiência noutros níveis que não o físico. O meu querido amigo Ruburt (ligeiramente mais alto) ofereceu, até certo ponto, uma analogia sobre isto no primeiro livro do *Oversoul 7*, um romance. Percebeis que certo evento é presente. As vossas crenças permitem-lhe entrada pelas sinapses nervosas e atraem-no. Depois, parece tornar-se o passado.

Fisicamente, apenas sintonizastes com uma parte do evento; esse acontecimento passado continua a existir com o seu próprio "futuro", que podereis ou não perceber, consoante a ação provável que atraís para as vossas próximas experiências de realidade. O passado, portanto, tem o seu próprio passado, presente e futuro. A partir de um dado evento passado, materializareis apenas um futuro específico — mas o evento em si continua a existir e possui uma dimensionalidade própria, ou melhor, uma multidimensionalidade, que vós também possuís.

Podeis mergulhar na memória celular, por exemplo. Quando usais a memória comum, seguis apenas uma sequência reconhecida de eventos recordados, para trás. Contudo, há elementos no vosso passado tão imprevisíveis como os elementos do futuro vos parecem agora (com ênfase). Há criatividade no vosso passado à vossa espera, tal como há no vosso futuro — mas para aceder a essas experiências, deveis aprender a alterar as vossas crenças e, até certo ponto, escapar ao tipo de foco consciente limitado que usais habitualmente.

Agora: Podemos continuar a sessão —

("Continua.")

— ou encerrá-la, como preferirdes. Se decidirdes continuar, façamos uma breve pausa...

Algumas destas sessões podem prolongar-se por mais tempo.

(11h55. “Mas eu não acabei de ter uma pausa?”, perguntou Jane, confusa. Expliquei-lhe a situação. Estas sessões nem sempre seguem esse formato. Retomámos às 00h05.)

Agora, dai-nos um momento. A estrutura física contém em si os pré-requisitos necessários para o que chamaríeis evoluções da consciência — e até, dentro de certos limites, para a organização da experiência de formas que, neste momento, vos pareceriam bastante estranhas.

Os dados sensoriais podem ser organizados de formas distintas. Existem mecanismos e vias que tornam perfeitamente possível ver o som ou ouvir a cor — embora essa não seja, de momento, a vossa prática habitual.

(Pausa.) Em certos termos, os intervalos temporais podem ser “saltados”, como quando um cheiro ou visão do “passado” é de súbito percecionado com vivacidade presente, embora se diga que já “ocorreu”. Sob determinadas condições, uma memória pode tornar-se mais real do que o acontecimento do momento presente e reentrar com força na vossa experiência atual, tão validamente quanto quando foi vivida pela primeira vez — podendo até eclipsar os eventos do momento.

Isto não poderia acontecer se a vossa estrutura física não contivesse mecanismos que o permitissem, e se, em certas circunstâncias, os intervalos normais entre as sinapses das células nervosas não pudessem ser atravessados de modo diferente. Do mesmo modo, uma experiência futura pode também ser percecionada fisicamente no presente. Sob o nível da vossa consciência habitual, o organismo físico pode reagir a eventos futuros, tal como o faz com os passados. Nestes casos, a intensidade do evento inicialmente não físico é suficiente para romper os padrões neuronais normais.

Se estiverdes conscientes de tal episódio futuro, sereis obrigados a reagir a ele como seres conscientes. Em qualquer dos casos, a vossa estrutura temporal reagirá — mesmo que não estejais cientes da razão desse comportamento.

O evento futuro pode depois ocorrer na sua sequência temporal e ser reconhecido como uma memória, e nesse caso as vossas reações nesse “presente futuro” serão alteradas devido à memória aparentemente passada.

Nos vossos termos, esse evento poderá nunca ocorrer, contudo, porque pode estar a emergir de um passado provável que foi outrora o vosso presente — mas de onde vos afastastes. Esta é uma das razões pelas quais as previsões feitas por médiuns muitas vezes não se concretizam: em cada momento, tendes realmente o livre-arbítrio, através das vossas crenças, de alterar a vossa experiência.

As vossas crenças são o pivô da vossa experiência presente.

Agora: Fim da ditado. Algumas observações...

(O Seth transmitiu então duas páginas de conteúdo pessoal para Jane e para mim, e a sessão terminou às 00h37.

[Quem estiver interessado em probabilidades pode consultar também os capítulos Quinze, Dezasseis e Dezassete de Seth Speaks.]

SESSÃO 654, 9 DE ABRIL DE 1973

Agora: Boa noite, e iniciemos a ditado.

("Boa noite, Seth.")

Nos vossos termos práticos, os eventos prováveis parecem fazer mais sentido quando os considerais como eventos futuros latentes. O facto é que existem eventos prováveis no passado que “ainda podem acontecer” dentro da vossa experiência passada pessoal. Um novo evento pode literalmente nascer no passado — “agora.”

À escala grandiosa, isto raramente ocorre de forma que possais perceber — e seria conveniente sublinhar toda esta última parte.

Uma nova crença no presente, contudo, pode provocar alterações no passado a nível neuronal. É fundamental compreender que, em essência, o tempo é simultâneo. Crenças presentes podem, de facto, alterar o passado. Em certos casos de cura — como na remissão espontânea de um cancro, por exemplo, ou de qualquer outra doença — ocorrem alterações que afetam a memória celular, os códigos genéticos ou os padrões neuronais do passado.

Nesses casos, há, na explicação mais simples possível, uma incursão em estruturas biológicas profundas tal como existiam em determinado momento; nesse ponto, as probabilidades são alteradas, e a condição é apagada no vosso presente — mas também no vosso passado.

Uma crença súbita ou intensa na saúde pode, de facto, "reverter" uma doença, mas num sentido muito prático trata-se de uma reversão no tempo. Novas memórias são inseridas em lugar das antigas — no que diz respeito às células, sob tais condições. Este tipo de terapia acontece com bastante frequência de forma espontânea, quando as pessoas se libertam de doenças das quais nem sequer tinham consciência.

A aprendizagem não é apenas transmitida de tecido vivo para tecido vivo — como os vossos biólogos já descobriram — mas também é transmitida através da realidade corpórea presente do corpo, mudando por vezes por completo as mensagens enviadas para células passadas que, nos vossos termos, já não existem.

De forma semelhante, uma crença forte numa determinada capacidade, gerada no presente, alcança o passado e efetua as alterações que teriam de ocorrer lá atrás (acompanhado por gestos), para que essa capacidade agora se manifeste.

É essa a razão dos resultados de certas experiências realizadas no estrangeiro, nas quais se observa uma aprendizagem acelerada quando, sob hipnose ou outro método, o indivíduo no presente é convencido de que é, por exemplo, um grande pintor ou linguista. A crença presente ativa capacidades "latentes" em cada pessoa.

(Pausa.) A estrutura biológica tal como existia no passado é, portanto, afetada. A experiência é incorporada no organismo — experiência essa que antes não possuía, nos vossos termos. Trata-se de uma espécie de reprogramação. Naturalmente, é impossível examinar simultaneamente a estrutura celular tal como existe agora e como existia no passado (com muita ênfase). Cientificamente, podeis apenas sondar os efeitos que aparecem no vosso presente. Quando alterais as vossas crenças hoje, também reprogramais o vosso passado. O presente é o vosso ponto de ação, foco e poder, e a partir desse ponto de vontade formais tanto o vosso futuro quanto o vosso passado. Ao compreender isso, perceberéis que não estais à mercê de um passado sobre o qual não tendes controlo.

Façamos uma pausa.

(22h20. "O Seth estava a ir devagar para que eu o escrevesse corretamente," disse Jane. "Mas os biólogos não vão aceitar isso... Muito engenhoso." Retomámos da mesma forma às 22h35.)

Embora as vossas crenças conscientes presentes determinem a vossa experiência atual, e embora o vosso corpo físico apresente solidez apenas no tempo presente aos vossos sentidos, por baixo dessa camada tanto os elementos sempre mutáveis do vosso corpo como da vossa consciência são relativamente livres no tempo. Eles existem numa multidimensionalidade para a qual a consciência racional ainda não está equipada.

Isto não visa desvalorizar a função ou as capacidades naturais da consciência racional, pois os seus poderes permitem-vos focar a experiência de forma altamente específica, dirigindo energia com grande intenção e atenção. Nos vossos termos, essa

ação está automaticamente a alterar a natureza da consciência racional — a qual, tal como a entendeis, encontra-se num estado de evolução.

A vossa consciência não é uma “coisa” que possuíis. A vossa individualidade não é uma entidade limitada. Se perguntardes: “Qual é a minha individualidade no meio de tudo isto?” ou “Qual o ‘eu’ verdadeiro?”, estais automaticamente a conceber-vos como uma entidade psicológica com fronteiras definidas que devem ser protegidas a todo o custo. Podeis dizer: “Nasci numa casa, numa certa rua, numa certa cidade, e nenhuma crença atual mudará esse facto.” Contudo, se no presente um evento passado pode ser alterado dentro da vossa estrutura neuronal, então, em última análise, nenhum evento está imune a tal mudança.

Na vossa experiência prática, as mesas continuam a parecer mesas, embora os físicos saibam bem que a aparência física é, sob certos aspetos, uma miragem. No nosso nível de experiência, muitos efeitos são aceites e utilizados de forma bastante prática — tal como as vossas mesas sólidas. Não percecionais os átomos ou moléculas que as compõem; do mesmo modo, mas numa linguagem diferente, os eventos parecem “sólidos” como as mesas vos parecem.

Contudo, a outros níveis, essa aparente solidez dos acontecimentos também se dissolve.

Qual “vós”? Qual mundo? Uma crença súbita no presente em relação a uma doença pode de facto alcançar o passado, afetando o organismo nesse nível e inserindo na experiência passada das células o início dos eventos biológicos que depois parecerão dar origem a uma doença atual. No ponto de viragem da sua experiência, a mente consciente direciona não só o presente, mas também o futuro e o passado de eventos neurológicos profundos.

(Longa pausa às 22h59.) Concede-nos um tempo... A memória celular pode ser alterada em qualquer momento. As crenças presentes podem inserir novas memórias no passado, tanto a nível psicológico como físico. O futuro não está de forma alguma pré-determinado nos níveis fundamentais. Isto não significa que o futuro não possa por vezes ser previsto, pois em termos práticos muitos de vós continuareis numa determinada linha de probabilidade que pode ser antecipada “com antecendência”.

Essas previsões podem, naturalmente, afetar as probabilidades — reforçando uma linha de crença presente. Os médicos questionam-se frequentemente se devem ou não dizer aos pacientes terminais que estão prestes a morrer. Há grande controvérsia. Em alguns casos, essa previsão pode tornar a morte um facto — enquanto que o oposto pode regenerar a crença do paciente na sua capacidade de viver.

Nenhum homem morrerá apenas porque um médico lhe diz que vai morrer. Ninguém está tão à mercê das crenças alheias. Cada indivíduo, em termos gerais, conhece os seus desafios e planos de vida — e o tempo da sua morte. Mas mesmo essas decisões podem ser alteradas a qualquer momento no vosso “agora” — o corpo inteiro pode ser regenerado de uma forma que seria impossível de prever nos termos médicos convencionais. *(Ver a 624.ª sessão no Capítulo Cinco.)*

Governais as vossas experiências a partir do ponto focal do vosso presente, onde as vossas crenças intercedem diretamente com o corpo e o mundo físico de um lado, e com o mundo invisível de onde extraís a vossa energia e força, do outro. Isto aplica-se a indivíduos, sociedades, raças e nações, bem como às atividades sociais, biológicas e psíquicas.

Na vossa experiência prática diária, procurai concentrar-vos por um tempo em capacidades aparentemente secundárias — aquelas que considerais latentes. Se o fizerdes de forma consistente, usando a imaginação e a vontade, essas capacidades tornar-se-ão proeminentes no vosso presente. As crenças atuais reprogramarão e alterarão a experiência passada. Não se trata apenas de reorganizar eventos passados, esquecidos ou percebidos inconscientemente sob uma nova perspectiva — mas sim de que, nesse passado (agora não percebível), toda a resposta corporal a tais eventos mudará.

(Com grande ênfase, e muitas pausas:)

O vosso desejo ou crença alcançará literalmente o passado, ensinando novos truques aos nervos.

Ocorrerão reorganizações definitivas nesse passado, manifestando-se no vosso presente, e permitindo-vos comportar de formas completamente novas. O comportamento aprendido, portanto, altera não só o presente e o futuro, mas também o comportamento passado. O vosso poder enquanto consciência racional, focada no presente, proporciona-vos oportunidades de criatividade que estais apenas a começar a compreender vagamente. À medida que as fordes entendendo, começareis automaticamente a valorizar a natureza multidimensional não apenas da vossa própria espécie, mas também das outras.

O momento — tal como o concebeis — é, então, a estrutura criativa através da qual vós, o eu não físico, formais constantemente a realidade corpórea; e por essa janela para a existência terrena, formais tanto o seu futuro quanto o seu passado.

Podeis fazer uma pausa.

(23h30. “Uau,” disse Jane, depois de sair de um excelente transe. “Tive a sensação de que estávamos a receber material novo. Lembro-me de pensar: ‘É fantástico, Seth, mas espero que as pessoas consigam lê-lo e acompanhá-lo...” Retomámos às 23h47.)

Agora: Em termos puramente físicos, o que entendeis como consciência do eu surge de um certo pico de intensidade atingido pela consciência gestalt dos átomos, moléculas, células e órgãos que compõem o corpo.

O eu orientado fisicamente que conheceis tem a sua realidade nesse contexto, mas mesmo em termos físicos, essa realidade é mais do que qualquer análise total possa revelar. Esse eu dirige, então, a atividade do corpo, e depende, até certo ponto, da atividade neurológica.

Contudo, a estrutura psíquica da consciência que organiza esse gestalt corporal não depende dela, e assim, o "vós" que experienciais é apenas uma parte dessa identidade maior.

Durante certos estágios dos estados de sono, interrompeis temporariamente as estruturas neurológicas, e percebeis experiências de natureza multidimensional que procurais depois traduzir, o melhor possível, em estímulos assimiláveis fisicamente — razão pela qual, frequentemente, os converteis em imagens simbólicas que possam ser compreendidas e, até certo ponto, assimiladas pelo vosso corpo.

Muitas vezes, essas construções são usadas como padrões visuais internos, por exemplo. Visualmente, têm frequentemente semelhanças com a arquitetura interna das células e com planetas. As vossas imagens oníricas são, então, estruturadas biologicamente.

As experiências por detrás delas colocam-vos em contato com as porções mais profundas da vossa realidade não física, e é o inconsciente que as traduz em imagens e formas reconhecíveis. Da mesma maneira, o vosso inconsciente transforma, para vós, um labirinto indiferenciado de realidade em campos de ativação, que se tornam objetos e eventos reconhecíveis na vossa vida quotidiana.

Estais agora enraizados na vossa condição de criaturas, agraciados com a percepção, através do corpo, de uma experiência viva e única. Por isso, ao mencionar técnicas que vos permitirão perceber outros campos de realidade além do vosso, quero que entendais que essas práticas devem servir para intensificar o prazer dessa vossa existência corpórea, e para enriquecer tanto a expressão sensorial quanto espiritual.

Na luminosidade do vosso ser físico, ambas estão entrelaçadas.

Fim da ditado.

(Mas não ainda o fim da sessão: Seth continuou com uma página de conteúdo pessoal para Jane e para mim, encerrando tudo às 00h15.)

SESSÃO 655 — 11 DE ABRIL DE 1973

(Nesta data, Jane escreveu dois poemas — um deles com várias páginas — que, segundo ela, se inseriam no esquema do seu livro de poesia potencial, Diálogos dos Oradores. Ver as notas que precedem a 653.^a sessão, de 4 de abril, no Capítulo Treze, que descrevem como ela originou o poema original durante um estado alterado de consciência. O ambiente criativo que vivenciou hoje continha elementos semelhantes.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: A vossa atividade neuronal estrutura, portanto, a vossa experiência consciente. Os ritmos globais da vossa condição enquanto criaturas conduzem-vos automaticamente a períodos de repouso e de foco intenso.

O dia e a noite constituem uma moldura dentro da qual a vossa experiência é moldada, fornecendo à mente consciente os estímulos e o descanso necessários, e permitindo a assimilação adequada dos acontecimentos. Conforme já mencionado (nas sessões 651-52, no Capítulo Treze), mesmo assim, a constituição corporal possui mecanismos inatos para alterar esse padrão quando se pode lidar com mais dados.

Regra geral, tendes dificuldade suficiente em lidar com os acontecimentos do próprio dia — quanto mais com os da semana seguinte — e assim, na sequência dos eventos, a realidade das ações prováveis fica normalmente oculta ao vosso olhar. (Pausa.) Essa realidade mais complexa é uma propriedade sempre existente da vossa condição como criatura pessoal. E, nos vossos termos, existis como criaturas mais do que uma vez.

Em cada uma das vossas existências "reencarnacionais", deparais-vos com a mesma relação com as probabilidades. Em cada caso, também, a natureza da mente consciente estabelece o seu próprio "território-de-identidade" (com hífen) que considera como seu. Isto oferece um foco nítido onde a ação "presente" pode ser avaliada. Essas encarnações são todas simultâneas.

(Longa pausa às 21h50.)

A morte é apenas uma noite para a alma. A entidade mais vasta da qual fazeis parte acompanha o vosso progresso com a mesma facilidade com que vós acompanhareis os vossos dias. Regra geral, acordais na mesma cama, na mesma casa ou cidade, mas certamente como a mesma pessoa, no mesmo século. A entidade, nesses termos, acorda como uma pessoa diferente a cada dia, num século diferente, sendo cada vida como um único dia na sua escala de experiência. Carrega a memória e a experiência simultânea de todos esses "eus". Concede-nos tempo...

Uma forma é, na sua essência, não física. O que vedes de uma forma é apenas a parte que pode ser ativamente materializada dentro do vosso sistema de realidade. Assim, a entidade possui, à sua maneira, o que podeis considerar estruturas neuronais futuras. Sublinhem essa última frase na totalidade. Dentro dessa forma vasta encontra-se a vossa — mais breve, mas não perdida, nem limitada, nem pré-determinada. Formais o vosso canto do universo, que por sua vez faz parte de outro universo. E dentro disso, as ações e crenças de um afetam o todo.

(Lentamente, às 22h03:)

Cada parte é vital, e, de uma forma ou de outra, há comunicação instantânea entre o menor e o maior — entre a teia e a aranha, o homem, a entidade, e a estrela — e cada um tece a sua própria teia de probabilidades, das quais continuamente nascem novos universos.

Podeis fazer uma pausa.

Qual "vós"? Qual mundo?

Tudo isto pode parecer ter pouco a ver com a vossa experiência pessoal quotidiana, mas na verdade está intimamente relacionado com ela, pois tanto individual como coletivamente podeis, de facto, criar "o melhor" de todos os mundos possíveis.

A performance de um grande atleta demonstra capacidades inerentes à forma humana que são pouco utilizadas. Grandes artistas, pelas suas obras, revelam outras qualidades latentes na raça como um todo. Contudo, essas manifestações ainda representam linhas únicas de expressão.

Dentro da experiência da vossa raça, tal como a conheceis, residem todos os padrões que apontam para um ser humano plenamente desenvolvido, no qual todas as tendências inatas seriam plenamente ativadas e levadas ao seu florescimento.

Tereis então um indivíduo que expressasse em si todas essas grandes capacidades conhecidas da humanidade, realizadas segundo o seu próprio temperamento único — o artista, o matemático, o atleta, o inventor — todas as qualidades extraordinárias do ser. As realidades emocionais seriam vividas em toda a sua intensidade, e qualquer das qualidades ou características da espécie humana teria liberdade total de expressão.

A sabedoria e a tolice seriam vistas como aspetos complementares. A religião e a ciência, num tal indivíduo, não estariam limitadas por dogmas. Da mesma forma, seguindo as vossas próprias experiências e características atuais, podeis descobrir aquelas capacidades "prováveis" que vos pertencem — e revelar, até certo ponto, a natureza das ações prováveis que estão ao vosso alcance para serem materializadas fisicamente.

Há indícios, na vossa experiência presente, dos vossos "eus prováveis", tal como há sinais em cada indivíduo das grandes capacidades demonstradas e desenvolvidas de forma tão evidente por alguns poucos. Esses indícios podem ser trazidos para a vossa experiência consciente a fim de enriquecê-la. Eles atuam de qualquer forma, a níveis inconscientes, onde formam a base a partir da qual escolheis a vossa experiência atual.

O próximo e breve capítulo será dedicado a métodos que vos permitirão tirar partido de opções mais amplas, trazendo para a vossa experiência diária eventos e vivências que até agora permaneceram "latentes". Em cada caso individual, essas opções serão diferentes, é claro, mas podeis atrair para a vossa vida presente algum conhecimento e uma ligação íntima com as vossas próprias realidades prováveis.

Num plano consciente, então, podeis aprender a aprofundar as dimensões da vossa vida, puxando para ela o tecido rico das probabilidades. Ponto final. Fim do capítulo e pausa.

**“COMO LIVRAR-SE DAS LIMITAÇÕES”
“QUE “EU” ELEGER? QUE MUNDO ESCOLHER? - SÓ VOCÊS PODERÃO
RESPONDER”**

Capítulo 15

Posto que as crenças conscientes que têm determinam as funções inconscientes que lhes trazem a experiência pessoal, o primeiro passo que precisam dar é expandir essas crenças. Os conceitos dispensados neste livro já os deveriam ter levado a isso, em certa medida.

Na vossa realidade subjetiva existem vestígios de todos os percursos não tomados, daquelas capacidades não utilizadas. Talvez se encarem primordialmente como pais, ou sobretudo nos termos da profissão ou do trabalho que exercem. Mas tanto quanto possível, por ora esqueçam o âmbito normal familiar à luz do qual se olham e considerem a identidade que têm. Anotem ou enumerem todas as faculdades físicas e mentais que têm, quer tenham sido desenvolvidas ou não, e todas as inclinações que têm para com determinadas atividades – mesmo aquelas que consideram remotamente – assim as que lhes venham vivamente à mente.

Elas representam a variedade de características prováveis na base do que optaram por ativar o vosso interesse central em particular. Com base em tais atributos, pois, elegem o que agora consideram ser a sua realidade concreta. Se seguirem qualquer dessas direções, isso poderá enriquecer-lhes a existência que conhecem, e a seu tempo expor outras probabilidades que agora escapam à vossa atenção. A imagem primordial que tiveram de si mesmos, em ampla medida também lhes estreitaram os horizontes para tais interesses e identificações prováveis.

Se pensarem em função de um ser multidimensional então perceberão dispor de muito mais vias do que as que têm usado, para a expressão e a realização. Essas conquistas prováveis permanecerão latentes a menos que conscientemente decidam trazê-las à luz. Sejam quais forem os talentos que perceberem ter, só os poderão desenvolver se determinarem fazê-lo. O simples ato de decisão poderá ativar os mecanismos inconscientes.

Vós, enquanto personalidade, independentemente da saúde de que gozarem, ou da riqueza ou da circunstância que tiverem, têm uma variedade rica de experiência provável por entre a qual poderão escolher. Precisam perceber isso conscientemente e assumir a direção da vossa própria vida. Mesmo que digam: “Aceitarei o que a vida me propuser, “ estarão a tomar uma decisão consciente. Se disserem: “Sinto-me impotente na condução do meu destino,” também estarão a definir uma escolha deliberada – e nesse caso, uma escolha limitada.

O caminho da experiência não se encontra determinado em parte alguma. Não existe via nenhuma que não conduza a outra. Existem correntes profundas de ação provável ao vosso dispor, em qualquer altura. A vossa imaginação pode chegar a ser muito

válida e permitir que se abram a tais cursos; poderão utilizá-los na ajuda a abrir-se a tais cursos de ação, e por conseguinte, ajuda-los a levá-los a cabo.

Se forem pobres, escolherão essa realidade por entre uma multiplicidade de realizações prováveis que não tenham envolvido pobreza – e que ainda permanece em aberto. Se elegerem a doença, uma vez mais, existe uma realidade provável pronta a iniciar, em que elegem a saúde. Se estiverem sós, existem amigos prováveis que terão recusado conhecer no passado, mas que se encontram francamente à mão.

Imaginem, pois, a ocorrência dessas realidades ou acontecimentos prováveis. Ao fazerem isso, a intensidade do vosso desejo trá-los-á à sua experiência. Não existem fronteiras estabelecidas em relação ao ser. Existem literalmente muitas outras versões de vós próprios prováveis. Podem recorrer às suas faculdades, conforme ao seu jeito e eles recorrem às vossas, por estarem todos intimamente ligados. Precisam entender que na verdade constituem um Eu provável. A experiência que trilham resulta das crenças que têm. A vossa estrutura neuronal necessita de um certo enfoque de forma que outras experiências contrárias às vossas suposições conscientes permaneçam prováveis ou latentes. Alterem as crenças e qualquer versão provável de vós poderá, dentro de certos limites, passar a ser atualizada.

Bom; o que precisam compreender é o seguinte: Cada acontecimento de cada uma das vossas vidas foi “certa vez” provável. A partir de um dado campo de ação, pois, elegem os acontecimentos que serão materializados fisicamente. Isso opera tanto em termos do indivíduo como das massas.

Suponham que hoje lhes tenham assaltado a casa. Ontem, o roubo teria representado um de entre inúmeros eventos prováveis. Eu escolho um exemplo destes por mais do que uma pessoa precisar estar envolvida – a vítima e o ladrão. Por que razão teria a vossa casa sido saqueada em vez da do vizinho? De uma ou de outra forma, por meio do vosso pensamento consciente terão atraído um acontecimento desses, e tê-lo-ão conduzido da esfera das probabilidades à da realidade. O acontecimento representa um acúmulo de energia – convertida em ação – e levada a cabo por um corolário de crenças.

Podem estar convencidos de que a natureza humana seja má, ou que ninguém esteja livre de ser agredido por outro, ou que as pessoas se deixam motivar sobretudo pela ganância. Tais crenças atraem a sua própria realidade. Se possuírem algo de valor a perder, estarão automaticamente convencidos de que alguém vo-lo venha a tirar, ou que o procure fazer. Ao vosso próprio jeito emitem mensagens para uma pessoa assim. Basicamente, as convicções que têm assemelhar-se-ão bastante, mas um perceberá ser vítima enquanto o outro se verá como o agressor – ou seja, cada um de vós reagirá diferentemente a um mesmo conjunto de crenças. No entanto, para se dar um delito dessa natureza, ambos serão necessários.

As crenças de ambos encontram justificação na vida concreta, e só saem reforçadas. O medo de ladrões atrai os ladrões. Se pensarem que os homens sejam maus, todavia,

muitas vezes não são capazes de examinar isso enquanto crença e consideram-no como uma condição da realidade. Toda a vossa presente experiência foi elaborada a partir de uma realidade provável. Durante a vossa vida, todos os acontecimentos devem passar pela vossa condição de criaturas, com um conhecimento inato do tempo do tempo, que constitui uma parte – em larga medida - da vossa estrutura neuronal; assim, geralmente decorre um intervalo, um lapso de tempo, durante o qual as crenças que têm movem a atualização material.

Quando procuram alterar as convicções que têm a fim de alterarem a vossa experiência, também precisam em primeiro lugar deter o ímpeto, como quem diz, que já tiverem acumulado. Estão a trocar mensagens, ao passo que o organismo está habituado a reagir docilmente e sem questionar, a um conjunto estabelecido de crenças. É por meio de um fluxo contínuo e regular que a atividade consciente produz os acontecimentos por meio da estrutura neurológica, e isso estabelece um padrão familiar de reação. Quando alteram essas crenças conscientes por meio do esforço, então necessitarão de um período de tempo, enquanto a estrutura aprende a adaptar-se à nova situação preferida. Se as crenças sofrerem uma alteração da noite para o dia, será comparativamente exigido mais tempo.

De certo modo, cada crença poderá ser vista como uma poderosa estação que atrai a si, a partir de campos de probabilidades, unicamente aqueles sinais com que está em sintonia, enquanto bloqueia os demais. Quando estabelecem uma emissora nova pode ocorrer uma certa estática ou filtragem por parte da velha, durante um certo tempo. Qualquer faculdade que tenham, pois, pode ser “captada” de uma forma mais clara, mais ampla e materializar-se em vez de permanecer provável. Mas em tal caso, precisam concentrar-se no atributo, e não por exemplo, no facto de a não terem usado bem até ao presente.

Bom; um artista produz uma série de obras ao longo da sua vida, e cada quadro que pinta representa uma materialização concreta, por entre uma infinita variedade de quadros prováveis. O trabalho real de seleccionar a informação ainda é feito de acordo com as crenças conscientes que o artista tem quanto àquilo que é, com o quão bom artista é, com o tipo de artista que é, com a escola de crenças artísticas que subscreve, com as ideias que tem da sociedade e com o lugar que nela ocupa, e com os valores estéticos e económicos, para nomear apenas alguns aspetos. o mesmo tipo de coisa opera na atualização de qualquer evento em que estejam envolvidos. Vós criais a vossa vida, pois. As imagens interiores são da maior importância para o artista, e ele procura projetá-las na tela.

Uma vez mais, cada um de vós representa o seu próprio artista e as vossas visualizações internas tornam-se modelo de outras situações e acontecimentos. O artista recorre ao que tiver aprendido e mistura as cores de modo a emprestar um toque artístico ao seu quadro. As imagens que carregarem na mente atraem a si toda a energia emocional apropriada e o poder necessário para as satisfazerem como acontecimentos físicos. Podem alterar o quadro da vossa mente em qualquer altura, se ao menos compreenderem que não passa de um retrato de vós próprios que terão

criado por entre um leque ilimitado de retratos. O aspeto peculiar dos vossos retratos prováveis ainda representará uma característica vossa, e de mais ninguém. As faculdades, pontos fortes, e outras condições diversificadas que queiram atualizar encontram-se já latentes, nos vossos termos, e à sua disposição.

Suponhamos que se encontram enfermos e desejam saúde. Se compreenderem a natureza das probabilidades, não precisarão fingir que ignoram a vossa presente situação. Reconhecê-la-ão, ao invés disso, como uma realidade provável que terão materializado. Tomando isso como certo, darão início ao processo necessário para trazer uma probabilidade diferente à experiência física. Conseguirão isso concentrando-se naquilo que querem, mas sem sentirem nenhum conflito entre isso e aquilo que têm ao seu dispor, por uma coisa não constituir a contradição da outra; cada uma será vista como o reflexo da crença do dia-a-dia. Como levaram um certo tempo a edificar a imagem presente, dotada dos seus aspetos menos saudáveis, assim também levarão algum tempo a modificar esse retrato. Mas a concentração na presente condição de enfermidade só a prolongará.

Cada situação é tão real ou irreal quanto outra. Qual versão de vós? Qual versão de mundo? Têm a sua escolha amplamente circunscrita em certos marcos que elegeram enquanto parte da vossa qualidade de criaturas. O passado, conforme o concebem, e o subconsciente, uma vez mais conforme o concebem, têm pouco que ver com a sua experiência atual, fora do âmbito das crenças que têm com respeito a isso. O passado comporta, no caso de cada um, alguns instantes de alegria, força, criatividade, e esplendor, assim como episódios de tristeza, desespero, tumulto e porventura mesmo crueldade. As convicções que têm atualmente atuarão como um magneto, e ativarão todas essas questões passadas felizes ou infelizes. Elegerão da vossa experiência prévia todos aqueles acontecimentos que lhes reforçam as crenças presentes, e ignorarão aquelas que não as reforçam, a ponto destas parecerem quase inexistentes.

Conforme mencionado neste livro, as memórias que eclodem põem em funcionamento os mecanismos corporais ao fundirem passado e presente num tipo qualquer de quadro harmonioso. Isso significa que as peças encaixarão umas nas outras, quer sejam festivas ou não. Essa união de passado e de presente, nesse contexto, predispõem-nos para futuros acontecimentos similares, por se terem voltado na sua direção. A mudança alterará em termos bastante práticos tanto o passado quanto o futuro: Devido à organização neurológica o presente constituirá evidentemente o único ponto a partir do qual passado e futuro poderão ser alterados, ou em que a ação se tornará efetiva.

Não estou a falar em termos simbólicos. O vosso passado e futuro são modificados, no mais ínfimo dos aspetos, pelas atuais reações que têm. Ocorrem alterações no corpo. Circuitos do sistema nervoso são alterados, e energias que não entendem buscam novas conexões a níveis muito mais profundos situados muito para além da consciência. As vossas crenças atuais governam a atualização dos acontecimentos. Criatividade e experiência são formados a cada instante por cada um. Precisam, entender que o vosso presente constitui o ponto em que a carne e a matéria se unem com o espírito. Por conseguinte, o presente constitui o vosso potencial máximo na

vossa vida atual, conforme a concebem. Se atribuírem um grande poder ao passado então deverão sentir-se incapazes e negarão a si próprios a sua própria energia.

A título de exercício, sentem-se com os olhos completamente abertos a olhar ao redor, e percebam como este momento representa o vosso potencial, por meio do qual poderão afetar tanto passado como futuros eventos. O presente que veem em frente de vós, dotado da sua própria experiência física íntima, é o resultado da ação exercida noutros presentes que tais. Não se deixem intimidar pelo passado nem pelo futuro. Não têm qualquer necessidade de projetar os aspetos indesejáveis da vossa realidade no futuro, a menos que utilizem o poder do presente para o fazer.

Se aprenderem a cultivar essa sensação do poder do momento, podê-lo-ão utilizar de uma forma efetiva a fim de alterarem a vossa situação de vida da forma que quiserem – uma vez mais, no âmbito das limitações definidas pela vossa qualidade de criaturas. Se tivessem nascido sem uma perna, por exemplo, o vosso poder atual não conseguiria automaticamente regenera-la nesta vida, embora noutros sistemas de realidade possuam essa perna. As condições externas sempre podem ser alteradas se compreenderem os princípios a que me refiro. As enfermidades podem ser eliminadas, até mesmo aquelas que parecerão fatais – mas somente se as crenças que sustentam forem apagadas ou alteradas o suficiente de forma que o efeito específico que exercem sobre o organismo for suficientemente libertado.

O presente, conforme o concebem, e de um ponto de vista prático, é aquele ponto em que selecionam a sua experiência física, de entre tudo quanto poderia materializar-se. As vossas circunstâncias físicas alteram-se automaticamente na medida em que as crenças que tiverem forem alteradas. Quando expandem os conhecimentos, também a vossa experiência se torna mais repleta, o que não quer necessariamente dizer que se instale uma uniformidade em que deixem de ter altos e baixos. Cada inspiração pressupõe a admissão de uma carência; cada desafio pressupõe uma barreira a suplantarmos. Os mais aventureiros muitas vezes escolherão desafios mais significativos, de forma que na ideia que têm o contraste patente entre aquilo que querem alcançar e o presente estado em que se encontram poderá parecer insuperável.

Em todo caso, porém, o vosso potencial assenta no presente, e com base nesse momento elegem a versão que querem adotar e o mundo que querem. A experiência de uma nação consiste no resultado acumulado da escolha de cada indivíduo que o ocupa, de modo que ao elegerem as próprias circunstâncias influenciam-se uns aos outros na vossa nação e no vosso mundo.

Em muitas culturas indígenas um indivíduo não é considerado em função da faixa etária em que se situa, e o número de anos que viveu é considerado insignificante. Na verdade, um homem pode nem conhecer a idade que tem, conforme concebem a coisa. Far-lhes-ia bem a todos – jovens, de meia-idade e idosos – esquecer a idade que têm, por na vossa cultura tantas serem as crenças que concorrem para restrição por essa via. Nega-se à juventude a sua sabedoria e a alegria à idade avançada. Fingir que ignoram a idade que têm, fazer-se passar por jovens por temerem a velhice, não

representa resposta. Em termos práticos, precisam recordar que o potencial da vossa realidade e poder residem, uma vez mais, na vossa presente experiência. A compreensão disso permitir-lhes-á, em qualquer idade, recorrer às qualidades e conhecimento que “terão existido” no vosso passado e “venham a existir” no vosso futuro, uma vez que as vossas idades são prováveis (simultâneas).

Embora o tempo basicamente não tenha existência conforme o “conhecem”, neurologicamente são forçados a perceber a vossa vida como uma sucessão de momentos passageiros. Enquanto criaturas que são nascem numa tenra idade e envelhecem. Todavia, os animais, enquanto criaturas que também são, não são restringidos na experiência que fazem, a esse respeito.

Não têm crenças relativas ao envelhecimento que automaticamente lhes anulam as faculdades; apesar de morrerem fisicamente, como todas as criaturas, não se deterioram da mesma forma.

Não compreendem as comunicações que se instauram entre vós próprios e os animais de estimação, em que eles, no seu jeito, interpretam e reagem às vossas crenças. Eles espelham as vossas ideias, e desse modo tornam-se vulneráveis como jamais se tornariam numa circunstância natural! Em termos gerais, o relacionamento que têm convosco é natural, obviamente, mas a compreensão inata que têm de que o potencial que lhes assiste assenta no presente, é até certo ponto minado pela recetividade que têm e pela tradução que fazem das vossas crenças. Um gatinho pequenino é tratado de um modo diferente de um mais velho, e o gato responde a tal condicionamento. Da mesma forma, as vossas próprias conclusões acerca do envelhecimento materializam-se na vossa experiência. Se alinhasses por eles e pudessem convencer-se de terem menos dez anos, ou que fossem dez anos mais velhos, então isso refletir-se-ia fielmente no vosso ambiente pessoal.

Se tivessem vinte anos, seriam capazes de fazer uso da sabedoria que imaginariam ter aos trinta. Se tivessem sessenta, seriam capazes de utilizar o vigor físico que imaginariam vos seria negado aos 60, mas que estaria disponível então. Tudo isso seria física e biologicamente expressado igualmente no vosso corpo.

Que versão de vós? Que versão do mundo? Se estiverem na solidão será pelo facto de acreditarem na vossa solidão neste presente ponto que reconhecem como tempo. Do que parecerá ser o passado tiram somente aquelas lembranças que lhes reforça a condição e projetam-nas no futuro. Fisicamente, pois, estão a sobrecarregar o seu corpo ao levá-lo a responder ao estado de solidão por meio das reações químicas e hormonais. Também estão a negar o seu próprio potencial de ação no presente.

Vitaminas, uma melhor nutrição, cuidados médicos poderão temporariamente rejuvenescer-lhes o corpo, mas a menos que alterem as crenças que têm, isso será rapidamente inundado de novo com os vossos sentimentos de depressão. Em tal caso, precisam perceber que criam a vossa própria solidão, e que resolvem mudá-la tanto por meio da ação como do pensamento. A ação representa o pensamento em movimento, conforme é externamente percebido.

O VOSSO PONTO DO PODER RESIDE NO PRESENTE

O enunciado acima citado é dos mais importantes deste livro, em termos práticos, e opera no contexto do quadro de tempo conforme o entendem. Conforme mencionado anteriormente, atualizam acontecimentos a partir da presente intersecção de espírito e carne, ao elegerem por entre probabilidades de acordo com as crenças que têm. Todas as vossas faculdades físicas, mentais e espirituais estão focadas juntas, pois, na brilhante concentração da “presente” experiência. Não se encontram à mercê do passado, nem das convicções que antes abrigavam, a menos que creiam estar. Se compreenderem plenamente o poder que têm no presente, perceberão que a ação nesse ponto também altera o passado, as vossas crenças, bem como as vossas reações

Por outras palavras, estou a dizer-lhes que as vossas presentes crenças, por assim dizer, representam como que as orientações que imprimem a toda a personalidade, ao organizarem e reorganizarem em simultâneo a experiência passada de acordo com os conceitos atuais que têm da realidade. O futuro – o futuro provável – está da mesma forma a ser alterado, claro está. Voltar-se para trás em busca da fonte dos problemas atuais pode levá-los ao hábito de buscarem unicamente episódios do passado com uma fonte de prazer e impedir-se de o experimentar com uma fonte de prazer, realização, ou êxito.

Por meio das insatisfações do presente, estão a estruturar a sua vida anterior, e consequentemente, estão a reforçar os problemas que têm. É como se estivessem a ler um livro de história que se votasse unicamente aos fracassos, crueldades, e erros cometidos pela raça, e ignorassem as suas conquistas. Tais práticas podem conduzi-los à ampliação da vossa própria “história” de modo a que confira uma imagem distorcida daquele e daquilo que são - uma imagem que passa a representar as vossas circunstâncias atuais. Aqueles dados a tais práticas – à constante examinação do passado a fim de descobrir o que estará errado no presente – muitas vezes erram o alvo. Em vez disso, reforçam constantemente a experiência negativa de que procuram escapar. Os seus problemas iniciais foram precisamente causados em resultado do mesmo tipo de pensar. Um grande número de condições insatisfatórias decorrem em resultado das pessoas se assustarem em determinados períodos das suas vidas, duvidarem de si mesmas, e de começarem a concentrar-se nos aspetos “negativos”.

A situação pode diferir bastante em certos aspetos. Vastas áreas da vida podem não ser tocadas por certas atitudes, ao contrário de outras. Uma pessoa pode ser completamente livre fisicamente e estar em perfeito estado de saúde, e ainda assim, devido a certas experiências, começar a duvidar da capacidade que tenha de lidar com as outras pessoas. Assim, com essa crença em mente, de não conseguir relacionar-se, pode começar a olhar para o seu passado – e acabar por encontrar na conduta anterior todo o tipo de razões que lhe suportem tal ideia. Se ela percorresse as recordações à

procura de um tipo diferente de prova ao invés, então nesse mesmo passado descobriria exemplos em que se teria relacionado bem com os demais. As vossas presentes crenças estruturam as recordações que desfilam pela memória – e aquilo que recordam parecerá então justificar essas mesmas crenças.

Quando tentam alterar as suas crenças, olhem pelo vosso passado com as novas concepções em mente. Se estiverem doentes, lembrem-se de quando não estavam. Procurem a vossa vida em busca de provas da vossa saúde. A vossa própria vida constitui uma prova de que a saúde se encontra em vós. Em quase todos os casos de limitação existe um tema principal subordinado a essa área particular: O indivíduo doutrinou-se a ele próprio a reforçar os aspetos negativos, seja por que razão for.

Eu tenho muitas vezes referido que as crenças determinam a realidade, e que nenhum sintoma desaparece simplesmente a menos que a “razão” seja averiguada – mas tais razões estendem-se muito além das ideias corrente de causa e efeito que têm, por envolverem juízos de valor pessoais filosóficos da parte de cada um. Por debaixo das aparentes causas de limitação na vida pessoal existem outras crenças de longo alcance, e cada um utilizará esses elementos da sua experiência privada para os apoiar. Isso aplica-se a todo o género de carência ou de impedimento grave o suficiente para constituir um problema.

Foi-lhes incutido que estão à mercê dos acontecimentos anteriores, de modo que a ideia de buscarem uma fonte para as dificuldades pessoais representa uma busca no passado, à procura do que tiverem feito de errado, ou dos enganos que nele tiverem cometido, das interpretações equivocadas que tenham feito nele! Uma vez mais, independentemente do que lhes tiver sido incutido, o vosso potencial tem assento no presente; e uma vez mais, as vossas presentes crenças serão usadas para estruturar as vossas recordações.

Essas lembranças serão utilizadas para chegarem a uma conclusão qualquer, tal como acontece com as estatísticas, por exemplo. Ao longo do processo poderão determinar um outro evento recordado, e atribuir-lhe as razões para o vosso comportamento presente. A ser assim, já estão preparados para alterar as atuais crenças e modo de ação, e simplesmente utilizar essas ocorrências ou hábitos passados como um estímulo ou motivação.

A pergunta: “Que haverá de errado comigo?” só os conduzirá à criação de mais restrições, e ao reforço daquelas que já têm, pelo exagero dessas atividades no presente e pela sua projeção no futuro.

Que versão de vós? Que mundo? Essas perguntas precisam ser respondidas no “agora”, conforme o entendem, por meio da compreensão de que o vosso poder de ação tem assento no presente e não no passado. O vosso único ponto eficaz de alteração de qualquer aspeto do vosso mundo reside na milagrosa conexão instantânea do espírito e do ser por meio do impacto neurológico.

Para se livrarem das limitações restritivas, pois, reestruturam o seu passado a partir do presente. Sejam quais forem as circunstâncias que encontrarem, utilizem o passado como uma fonte abundante, e buscai nele as vossas conquistas, e reestruam-no. Quando procurarem nele o que estiver errado, então adotam uma cegueira em relação ao que estaria bem, nesses termos, de modo que o passado passa a refletir unicamente as imperfeições que enfrentais agora. Outros acontecimentos (desse passado) tornam-se literalmente invisíveis, para vós! Como basicamente o passado e o futuro existem ao mesmo tempo, estão a um só tempo a edificar de uma forma perigosa o futuro, ao longo das mesmas linhas.

As pessoas podem andar de psicólogo em psicólogo, de terapia em terapia, sempre com a mesma pergunta em mente: “Que haverá de errado?” A própria pergunta transforma-se num modelo por meio do qual a experiência passa a ser vista, e em si mesmo representa uma das principais razões para todas as limitações, físicas, psíquicas ou espirituais. Em um ou outro momento, o indivíduo terá deixado de se concentrar no que terá encontrado bem em certas áreas pessoais, e começado a focar-se e a incrementar “carências” específicas. Com a melhor das intenções buscará diversas soluções, porém, tudo com base na premissa de que algo esteja errado. Se tal prática for continuada, a concentração nos aspetos negativos poderá gradualmente incidir noutras áreas imaculadas da experiência.

Vocês não se encontram, pois, à mercê de crenças passadas. Por outro lado, tão prontamente comecem a agir com base nas novas, melhor. Caso contrário, estarão a confiar nelas no presente. Se forem pobres e quiserem ter mais dinheiro, e procurarem manter a crença na abundância – ainda que continuem a fazer face ao facto da presente pobreza - precisam, na vossa realidade, proceder a um movimento simbólico qualquer que revele que estão dispostos a aceitar a mudança.

Por insensato que pareça, devam, doar algum dinheiro, ou algo do género que lhes convenha, como se dispusessem de mais dinheiro do que aquele de que fisicamente dispõem. Precisam suspender as próprias crenças que têm, de modo que em termos neurológicos a mensagem passe. Habitualmente comportam-se, de certos modos, em resultado das crenças que têm. Agora, se alterarem voluntariamente alguns desses hábitos, então estarão igualmente a conseguir fazer passar a mensagem. A iniciativa precisa proceder de vós, e do presente. Isso significa literalmente mudar o ponto de vista que têm – essa perspectiva particular com que encaram o vosso passado e presente, e com que imaginam o vosso futuro.

Devem procurar no vosso íntimo por indícios daquilo que querem nos termos da experiência positiva. Examinem o vosso passado com isso em mente. Imaginem o vosso futuro a partir do ponto do poder que tem sede no presente. Desse modo, pelo menos não estarão a usar o passado para reforçar as limitações de que padecem, nem estarão a projetá-las no futuro. É muito natural confrontarem aquilo que querem com o que têm, e torna-se fácil sentir-se desencorajados durante tal processo, mas buscar erros no passado não os ajudará. Um período de cinco minutos corretamente aplicado pode-lhes, porém, trazer um enorme benefício. Durante esse período concentrem-se no

facto de o ponto do poder residir no momento. Sintam e debrucem-se na certeza de que as vossas faculdades emocionais, espirituais e psíquicas são focadas por meio da carne, e durante apenas cinco minutos dirijam toda a vossa atenção no sentido daquilo que querem. Utilizem a visualização ou a verbalização do pensamento – o que resultar mais natural para vós; mas durante esse período, não se concentrem em nenhuma carência, mas unicamente no vosso desejo.

Usem toda a vossa energia e atenção, e depois esqueçam o assunto. Não procurem evidências do resultado disso. Certifiquem-se unicamente de que durante esse período as intenções que têm sejam claras. A seguir, de um ou de outro modo, de acordo com a vossa própria situação individual, procedam a um ato ou esto concreto que se enquadre na crença ou desejo que têm. Portem-se, pois, de uma forma concreta, pelo menos uma vez ao dia, de uma forma que revele terem fé naquilo que estão a fazer. O ato pode ser bem simples. Se estiverem sós e se sentirem indesejados, poderá unicamente envolver o esboço de um sorriso para com alguém. Se forem pobres, poderá envolver uma coisa tão simples comprar um artigo que queiram, que custe um pouquinho mais do que o que habitualmente comprariam – agindo com base na fé, ainda que débil - de que de algum modo esse excesso vos possa ser dado, ou que venham a ocorrer na vossa experiência; mas agindo com se tivessem mais do que têm.

No que se refere à saúde, isso envolve comportarem-se uma vez ao dia como se não estivessem doentes, seja por que meio for. Mas a crença no presente, reforçada por cinco minutos, acrescida dessa atitude concreta, por vezes poderá trazer-lhes resultados verdadeiramente assombrosos. Todavia, tais efeitos só ocorrerão se deixarem de procurar no passado a causa do que “estiver errado”, e pararem de reforçar a experiência negativa. Esses mesmos princípios poderão ser utilizados em qualquer área do vosso viver, e com cada um estarão a escolher por entre uma variedade de eventos prováveis.

Aqueles de vós que acreditam na reencarnação, nos termos mais ou menos convencionais, poderão cometer o erro de usar ou culpabilizar vidas “passadas” e de as organizar por meio das crenças atuais que têm. Já é desfavorável quanto baste acreditar que se encontrem à mercê de um passado, para se considerarem impotentes em face dos inúmeros erros prévios decorrentes de outras vidas, o que os deixaria numa situação insustentável; por isso privar à vontade consciente o poder de que goza para atuar. Essas vidas existem em simultâneo, e constituem outras expressões vossas que interagem, mas em que cada Eu se encontra na posse do potencial que tem no seu próprio presente.

É por essa razão que a informação inerente às “vidas passadas” é tão frequentemente usada em reforço das situações sociais que têm, de carácter pessoal, devido a que, à semelhança do passado da presente vida, tais recordações se edificarem com base na crença presente. Se tal informação lhe for fornecida por outra pessoa, por um psíquico, por exemplo, esse indivíduo estará igualmente bastante apto a “captar” essas vidas que agora façam sentido para vós, e – inconscientemente, claro está - será capaz de as estruturar ao longo das linhas das crenças que tiverem. Isso poderá não parecer óbvio.

Se uma pessoa acreditar ser basicamente indigna ou que não tenha valor, recordará, ou ser-lhe-ão indicadas as vidas que lhe justificarem tal ideia. Se ela pensar precisar agora pagar pelos pecados cometidos, então essa crença atrairá recordações daquelas vidas que lhes reforcem essa ideia; envolverá uma recordação altamente organizada, que deixará de fora tudo quanto não se lhe aplique.

Se uma pessoa acreditar que tiram vantagem dela, e se encontrar presa numa existência mundana, e pouco valorizada, então poderá receber da sua própria parte, ou da parte de outros, informação que lhe aponte o facto de noutras vidas ter sido alguém que foi altamente honrada – reforçando desse modo a crença de que agora isso seja dado como certo, ou pior.

Estas minhas afirmações são de carácter geral, dado que cada pessoa usará os seus próprios modos de reforço das crenças. Se pensarem estar doentes, o mais provável é que a informação pertinente às “vidas passadas” lhes revelem ter cometido crimes por que agora estarão a pagar. Seja em que contexto for que escolham, sempre encontrarão um reforço adequado à crença que têm.

A verdade, tanto quanto possa ser reiterada, é a seguinte: VÓS MOLDAIS A VOSSA REALIDADE AGORA, por meio da intersecção da alma com a carne, e nos vossos termos o presente constitui o vosso cerne do poder. Cada um dos vosso Eus reencarnatórios nasce como uma criatura encarnada, conforme vós. Cada uma possui o seu próprio cerne do poder, ou momentos sucessivos pelos quais também materializa a existência de modo linear, a partir de todas as probabilidades que têm ao dispor.

De uma forma que passará a ser explicada num outro livro, para quantos se interessem por tais questões, dá-se uma espécie de coincidência entre todos esses pontos de poder que tem existência entre vós e os vossos outros Eus “reencarnatórios”. Chegam mesmo a dar-se ligações biológicas em termos de “memória” celular. Assim, por meio das crenças atuais que têm, podem, o vosso próprio espaço e tempo, atrair tendências compartilhadas por esses outros. Nesse cerne poder multidimensional dá-se, por conseguinte, uma interação constante de modo que nos vossos termos um Eu encarnado atrai da parte dos demais as faculdades que desejar, de acordo com crenças localizadas e específicas.

Esses Eus constituem contrapartes diferentes de vós próprios, na condição de criatura que corporificam, ao fazerem, a experiência corporal; mas ao mesmo tempo, o vosso próprio organismo deixa de fora a natureza simultânea da experiência. Isso não significa que a outros níveis não consigam perceber essa experiência, mas para o referir em termos genéricos, os acontecimentos precisam ser percebidos numa série. Em termos bem reais, pessoais e raciais, o passado está ainda a decorrer. Vós criais-lho a partir do vosso presente de acordo com as crenças que têm. Um apêndice que tenha sido removido não voltará a aparecer fisicamente. Existem certas estruturas aceites, que são intrínsecas à vossa qualidade de criaturas. Mas ao nível celular, porém, a liberdade é muito maior.

Qualquer boa demonstração de hipnose mostrará claramente que o cerne do poder tem assento no presente, e que as crenças vos ditam a experiência. A hipnose não encerra qualquer magia. Cada um de vós utiliza-a constantemente. Somente quando certos procedimentos lhe são atribuídos, ou quando é apartada da vida normal, é que a sugestão hipnótica parece tão esotérica. A hipnose estruturada permite simplesmente que o sujeito utilize os plenos poderes da concentração, ativando desse modo, mecanismos inconscientes. Com as distorções que os procedimentos organizados apresentam, e os equívocos dos praticantes, o fenómeno parece revelar de facto uma face diferente. O sujeito concorda em aceitar as crenças do hipnotizador. Dado que a telepatia tem existência, o sujeito passará a reagir não só às ordens verbais como às crenças não enunciadas do praticante., assim “provando”, claro está, a teoria que o hipnotizador tem da sua profissão.

O hipnotismo demonstra claramente, de uma forma concentrada, o modo como as vossas crenças lhes influenciam o comportamento na vida normal. Os vários métodos focam simplesmente toda a concentração que conseguem numa área específica, ao afastarem qualquer distração. As crenças que têm assemelham-se, pois, a um hipnotizador, pois quando diretrizes particulares são dadas, também a vossa experiência automática passa a ajustar-se. A única sugestão que poderá penetrar é a seguinte: “Eu crio a minha realidade, e o presente representa o cerne do meu poder.”

Se não gostarem do efeito dessa crença, precisam alterá-la, porquanto nenhuma manipulação procedente de factor externo à crença vos libertará. Se compreenderem verdadeiramente o poder de ação e de decisão que tem assento no presente, então não serão hipnotizados por eventos passados. Pensai no presente como uma reserva de experiência retirada de muitas fontes, e nutrida, segundo os termos que empregam, por afluentes ou probabilidades do passado e do futuro. Existe um número infinito de afluentes desses, e por meio das crenças que têm, ajustam-lhes os fluxos.

Por exemplo: Se constantemente se concentrarem na crença de que os seus antecedentes ou experiência anterior tenham sido prejudiciais e negativos, então apenas experiências dessas aflorarão à vossa presente vida procedentes do passado. De nada lhes servirá dizer: “Mas eu tive uma vida traumática”; reforçando desse modo essa crença. De uma forma ou de outra precisam modificar tal convicção, ou, de preferência, alterá-la por completo – ou jamais escaparão aos seus efeitos.

Isso não significa que mintam a si próprios; mas se lhes parecer que o background não tenha comportado alegrias nem conquistas e prazeres, então estarão a mentir a si próprios agora. Ter-se-ão concentrado no negativo a tal ponto que tudo o mais parecerá invisível. Com base no presente, ter-se-ão hipnotizado a si mesmos, ao encararem o passado não como terá sido em relação à vossa experiência, mas como parece agora à luz das vossas crenças atuais. Vocês reconstruíram-na, de modo que quando lhes digo para reestruturarem o vosso passado, não lhes estou a dizer nada que já não tenham

feito. Uma vez mais, a hipnose consiste apenas num estado de atenção concentrada, por meio da qual vos focais nas crenças.

As demonstrações populares levam o público a acreditar que o sujeito deva ter mergulhado no sono ou estar completamente relaxado, no entanto, não é esse o caso. O único requisito consiste numa intensa concentração em certa informação para exclusão de tudo o mais. Por conseguinte, as ordens dadas são claras e diretas ao pormenor. Nenhuma informação conflituosa é recebida, nem mensagens cruzadas. A exclusão de toda a informação supérflua e o estreitecer do enfoque são os dois mais importantes ingredientes. O relaxamento pode ajudar simplesmente por as mensagens corporais serem aquietadas, e a mente deixar de se preocupar com elas.

Muitas crenças foram originalmente aceites em resultado de uma situação dessas, isenta de qualquer indução formal, mas numa altura em que as circunstâncias seriam apropriadas. Um momento de pânico induz uma concentração imediatamente acelerada. Todas as forças da energia são mobilizadas de uma só vez, ao passo que muito pouco relaxamento é geralmente empregue. Por outro lado, tais crenças podem ser aceites quando parece que a mente consciente esteja entorpecida ou embotada como nos períodos de choque, ou durante operações. Em tais situações o foco da atenção é estreitado, e intensificado. Um dos problemas consiste em se proceder à elaboração de distinções demasiado específicas com assento entre a mente consciente e a inconsciente. Elas ultrapassam-nas.

Se a hipnose for utilizada apropriadamente e sem toda a mistificação que geralmente a acompanha, constitui um excelente método de inculcar novas crenças e de se livrarem das velhas. Todavia, isso só é verdadeiro se perceberem o poder que a vossa mente consciente tem nesse momento, e em compreenderem a capacidade que a vossa consciência tem de mobilizar as reações inconscientes.

É da maior importância que percebam certas questões antes de tentarem o método que sugiro. Antes de mais, o inconsciente não é uma esponja que aceite indiscriminadamente material, independentemente das considerações do vosso ser consciente. Todas as crenças ou sugestões são, antes de mais, peneiradas pela vossa mente consciente, e somente aquelas que aceitarem terão permissão para penetrar nas outras áreas do ser. Nenhuma crença negativa lhes foram, portanto, inculcadas à força, e a despeito da vossa vontade. Nenhuma crença poderá ser-lhes imposta que não aceitem conscientemente.

Na hipnose formal, o hipnotizador e o sujeito desempenham um jogo. Se o hipnotizador ordenar ao sujeito para esquecer o que tiver ocorrido, o indivíduo fingirá fazer isso. Nesse contexto, ambos abrigam a crença do esquecimento resultante, e o poder da crença que é demonstrado. Mas ao invés, isso é assumido com um indicador de que a mente consciente sob tais condições se encontra indefesa, quando tal está longe de ser o caso.

De um modo isento de indução “hipnotizam-se” a si mesmos com todas as crenças que abrigam. Isso quer dizer pura e simplesmente que as terão aceitado de uma forma consciente, que se concentram nelas, que excluíram toda e qualquer informação antagónica, estreitaram o espectro dos vossos interesses e esses aspetos específicos, e que ativaram os mecanismos inconscientes em conformidade, que então passaram a materializar essas convicções por meio da experiência material.

A hipnose formal apenas produz uma versão acelerada do que acontece a toda a hora. Constitui um exemplo perfeito dos resultados instantâneos ideais possíveis – mas que habitualmente não são percebidos em termos práticos - de como as crenças presente negam as passadas.

Vamos tratar de métodos práticos que lhes permitirão alterar as crenças e mudar a vossa experiência. Mais à frente neste livro demonstrarei como as vossas crenças individuais os atraem para alegrias ou desastres. Também discutiremos o modo como as crenças das massas reunirão muitos de vós em presentes períodos de celebração ou de vitimização ou de sobrevivência ou de desastre, que pareçam ter existência aparte de vós próprios.

Discutamos, antes de mais, a natureza da hipnose, da hipnose bastante natural, e das formas como a utilizam agora. A seguir verão como a poderão utilizar facilmente e de forma deliberada no vosso presente cerne do poder.

HIPNOSE NATURAL - UM TRANSE É UM TRANSE DE UM TRANSE

Capítulo 16

Qual será a realidade que existe por detrás da realidade? Será a vida física uma alucinação? Existirá alguma realidade definível concreta, da qual a vossa própria não passe de uma sombra?

A vossa realidade é o resultado de uma alucinação, se com isso quisermos que é apenas o retrato revelado pelos vossos sentidos. Fisicamente, claro está, a vossa existência é percebida por meio dos sentidos. Nesse contexto a vida corporal é uma vida de transe, ao terem o foco da atenção amplamente concentrado na realidade das sensações, por intermédio da crença dos sentidos. Contudo, essa experiência é a imagem que a realidade assume para vós agora, e assim, noutros termos, a vida terrena representa uma versão da realidade – não a realidade em toda a sua inteireza, mas parte dela. É em si mesma uma maneira por meio da qual percebeis o que a realidade seja. Para poderem explorar essa experiência, dirigem, a vossa atenção para ela e utilizam todas as vossas outras capacidades (não físicas) como corolários, complementos e hábitos. Hipnotizam os vossos próprios nervos, e as células do vosso corpo, por elas reagirem conforme esperam que elas reajam, e as crenças da vossa mente consciente serem seguidas ao grau, por todas as porções do ser até ao mais diminuto átomo e molécula.

Os acontecimentos significativos da vossa vida, a interação que têm com os outros, inclusive os funcionamentos das ocorrências físicas mais minuciosas que têm lugar no vosso corpo – tudo isso acompanha as crenças conscientes que têm.

Uma vez mais, se estiverem doentes, poderão dizer: “Não queria ficar doente,” ou se forem pobres: “Não queria ser pobre,” ou se não forem amados: “Não queria ficar só.” Contudo, pelas vossas próprias razões começaram a acreditar mais na doença do que na saúde, mais na pobreza do que na abundância, mais na solidão do que na afeição. Poderão ter aceitado parte dessas ideias dos vossos pais. Os seus efeitos poderão tê-los rodeado. Assim como poderão ter trocado de crença numa área particular da vossa vida; mas todas elas podem ser mudadas, caso utilizem o poder da ação no presente. Não estou a dizer que todos vocês devam ou devessem ser saudável, rico e sábio. Estou unicamente aqui a dirigir-me aqui que têm efeitos nas suas vidas com que se sentem insatisfeitos.

Numa certa maneira de falar, pois, as sugestões que dão a si mesmos constantemente operam no geral como crenças que são refletidas na vossa experiência. Alguns de vós são simplesmente mentalmente indolentes, e não examinam os estímulos que recebem conscientemente. Muitos que fazem da negação das sugestões negativas oriundas dos outros uma prática, e em vez disso se fazem valer de afirmações de carácter positivo na verdade fazem-no por estarem completamente convencidos em que o poder das crenças negativas é mais forte do que o poder nas crenças benéficas.

Todos vós encontrarão padrões habituais de pensamento na sua própria vida que são apoiados por ação resultante – como se fossem comportamentos condicionados - por meio dos quais continuamente reforçam aspetos negativos e se concentram neles para exclusão dos estímulos conflituosos, de modo a trazê-los à experiência por intermédio da hipnose natural.

Muita gente atribui um enorme poder a um hipnotizador, no entanto, quando obtêm a atenção exclusiva (completa) de outra pessoa, atuam em larga medida como um hipnotizador. Sempre que conseguem a vossa própria atenção atuam como hipnotizador e sujeito em simultâneo. Transmitis a vós próprios sugestões pós-hipnóticas a toda a hora, em particular quando projetam condições no futuro. Eu quero inculcar em vós o facto de tudo isso simplesmente acompanhar a função natural da mente e dissipar qualquer ideia que têm acerca dos aspetos “mágicos” da hipnose.

Durante cinco ou dez minutos ao dia, no máximo, utilizem pois a hipnose natural como método de aceitação novas crenças desejadas. Durante esse período concentrem a vossa tenção de forma tão vívida quanto possível numa simples afirmação. Repitam-na uma e outra vez enquanto se concentram nela, durante esse tempo. Tentem sentir a afirmação por todas as maneiras possíveis – ou seja, não se permitam distrair, mas se a sua mente insistir em evadir-se então façam com que as imagens que evoca correspondam à afirmação.

A repetição, verbal ou mentalmente, é importante por ativar padrões biológicos e os refletir. Não forcem. Este exercício não deve ser feito juntamente com o exercício dado anteriormente sobre a vossa potência ou aspeto máximo do vosso poder. Um não deve conduzir ao outro, mas devem ser realizados em ocasiões separadas durante o dia. Durante esse período, todavia, recordem que estão a utilizar o presente como potencial de inserção de crenças novas, e que elas efetivamente se materializarão. Quando terminarem o exercício, não se debrucem nele. Afastai-o da vossa mente. Terão utilizado a hipnose natural de uma forma concentrada. Poderão ter que experimentar algumas vezes para descobrirem o enunciado adequado da mensagem, mas três dias no mínimo são indispensáveis antes de poderem constatar, por intermédio dos resultados, se terão sido eficazes. A mudança pode assentar numa forma diferente de enunciação. Quando se sentirem em conformidade com a afirmação, então dêem-lhe continuidade.

A vossa atenção deve, em todo o caso, estar completamente relaxada, por precisarem de tempo. Poderão experimentar resultados espetaculares de imediato. Mas mesmo que isso ocorra, prossigam com o exercício. Os canais internos devem reconfigurar-se. Resultará disso uma sensação que funcionará como vossa orientação pessoal. Não há necessidade de continuarem o exercício para além de dez minutos. Na verdade muitos acharão isso difícil de fazer. Despender um tempo prolongado simplesmente reforçará a ideia da existência de problemas envolvida.

A hipnose natural ou espontânea consiste na anuência da crença inconsciente para com a consciente. Em alturas de enfoque concentrado (como na hipnose ortodoxa), em

que todas as distrações são anuladas, as ideias desejadas são implantadas. O mesmo processo se dá na vida corrente, todavia; contudo, áreas de concentração primária passam a regular o que experimentam tanto biológica como mentalmente, e passam a produzir condições semelhantes.

Usemos um exemplo simples, como o da utilização de uma crença positiva inculcada na infância. Dizem a um indivíduo que ele é gracioso, bem-proporcionado, e que possui uma personalidade afável e simpática. A ideia pega. A pessoa atua em linha com essa crença em todos os sentidos; mas uma variedade de crenças subsidiárias também se agrupa em torno da principal.

A crença no valor ou mérito pessoal apela à crença no valor pessoal dos outros, por eles passarem a revelar as suas melhores facetas ao nosso afortunado amigo. A sua vida reforçará constantemente esse conceito, e conquanto seja parcialmente consciente de que certas pessoas sejam mais “simpáticas” do que outras, a sua experiência mais íntima permite-lhe divisar o melhor nos outros e nele próprio. Isso torna-se num dos mais fortes marcos de referência por meio dos quais distingue a existência.

Os estímulos que não se mostrem de acordo são acessórios, secundários, que não devem ser pessoalmente aplicáveis mas presentes, por os perceber como factos para os outros. Não necessita de provar nada a si mesmo, de modo que se tornará mais fácil para ele aceitar os contemporâneos com imparcialidade. Poderá ter áreas em que perceba não ser muito competente, no entanto, por causa da crença que tem no valor básico que tem, será capaz de aceitar essas falhas como parte dele próprio sem se sentir ameaçado por elas. Será capaz de tentar melhorar a sua condição sem se deixar abater ao mesmo tempo.

Nesses termos tanto pode como não ser tão atraente, em todos os traços, como certas pessoas, de facto creem não serem atraentes. A crença na própria graciosidade é tão importante que os outros lhe reagirão do mesmo modo. Uma pessoa pode ser dotada de um enorme encanto, por exemplo, e esse encanto não resultar evidente aos demais, ou a si mesmo. A pessoa não acredita que ele ou ela possua tal encanto e desfigurar as características reais de modo que a graciosidade se torne literalmente invisível.

As vossas crenças, pois, assemelham-se a focos hipnóticos. Vós reforçai-os constantemente por meio do diálogo interior normal a que todos se entregam. Essa comunicação íntima atua como uma constante repetição de um hipnotizador. Neste caso, todavia, atuais como o próprio hipnotizador. Poucas pessoas possuirão uma única área de concentração, e geralmente envolvem várias, mas elas representam as maneiras em que estão a usar a sua energia. O indivíduo que aceita como um dado adquirido o facto de que tem mérito não precisa insistir nesse aspeto. As experiências subsequentes que faz sobrevêm-lhe com naturalidade.

Em muitas áreas da vossa própria vida, naquelas em que se sentem satisfeitos, não precisam proceder ao menor esforço. Os vossos pensamentos e concentração

produzem resultados com que se sentem agradados. Somente naqueles compartimentos da sua vida que os confundem que subitamente começam a surpreender-se com o que ocorre – mas também aí, a hipnose espontânea está em operação de modo tão fácil e natural, e as ideias conscientes chegam a fruir automaticamente em termos concretos. Assim, é nessas áreas que precisam perceber que atuam como o hipnotizador.

O inconsciente acata essas indicações ou ordens que lhe são dadas pela mente consciente.

Na experiência de cada um, haverá áreas com que se sentirá agradado. Quando se sentem insatisfeitos, todavia, questionam as ordens que estão a transmitir nessa arena da experiência. Já os resultados não parecerão seguir os seus desejos conscientes. Mas descobrirão que seguem as crenças conscientes que têm, o que é completamente diferente. Podem desejar ter saúde, e acreditar implicitamente no estado precário de saúde que desfrutam. Podem desejar ter compreensão espiritual, ao mesmo tempo que pensam ser espiritualmente indignos e não ter brilho. Quando estabelecem tal ânsia em face da presente crença sempre se gera conflito. A crença que têm produzirá os sentimentos apropriados e promoverá os esforços imaginativos característicos. Se quiserem ser saudáveis e diferenciar continuamente o que querem da presente convicção que têm na saúde precária, então a própria crença, contrária ao desejo, causará as dificuldades acrescidas. Nesse caso parecerá que desejam o impossível. Desejo e crença não estão unidos mas em oposição.

Na hipnose ortodoxa estabelecem um acordo com o hipnotizador: Durante algum tempo aceitam as ideias que ele tem acerca da realidade em vez das suas próprias. Se ele lhes disser que têm um elefante cor-de-rosa à sua frente, então vê-lo-ão e acreditarão estar presente, e passarão a agir de acordo com a sugestão dada. Se forem excelentes sujeitos e o seu hipnotizador um excelente profissional, então poderão brotar bexigas da vossa pele caso vos diga que sofreram queimaduras. Conseguem desempenhar façanhas físicas que considerariam de outro modo impossíveis – tudo isso devido ao facto de se disporem de boa-vontade a suspender certas crenças e se permitirem aceitar outras por uns instantes. Desafortunadamente, devido ao padrão considerado necessário, pensa-se que a mente consciente seja adormecida e a sua atividade suspensa. Antes pelo contrário, acha-se intensificada, confinada a uma área restrita, em que os demais estímulos são eliminados.

A intensidade da concentração consciente elimina barreiras e permite que as mensagens vão diretamente até ao inconsciente, onde são postas em prática. Contudo, o hipnotizador é importante por atuar como um representante direto da autoridade. Nos vossos termos, as crenças são inicialmente aceites por parte dos pais – o que, conforme anteriormente mencionado, tem que ver com a experiência de mamíferos. O hipnotizador pode agir como um substituto dos pais. Em casos de terapia, uma pessoa já se encontra assustada, e devido às crenças da vossa civilização, ele não se vira para ele próprio mas para uma figura de autoridade em busca de ajuda.

Mesmo em sociedades primitivas, médicos bruxos e outros terapeutas naturais chegavam a compreender que o aspeto máximo do poder se situa no presente, e recorriam à hipnose natural como método de auxílio prestado a outros a fim de concentrarem a sua energia. Todos os gestos, danças, e procedimentos afins constituem tratamentos de choque destinado a alarmar os pacientes para o abandono das suas habituais reações de modo a serem forçados a focar-se no instante presente. A desorientação resultante agita simplesmente as crenças correntes e desaloja os quadros fixos de referência. O hipnotizador, ou o médico bruxo, ou terapeuta, imediatamente incute as crenças que acredita que o sujeito carece.

Nesse contexto, incluirá recursos secundários que envolvem as próprias ideias do terapeuta. Na vossa sociedade, a regressão acha-se comumente envolvida; o paciente recorda e volta a viver uma experiência traumática do passado. Isso parecerá ser a causa da presente dificuldade. Se ambos, paciente e hipnotizador, ambos aceitarem isso, então a esse nível verificar-se-á progresso. Se os conceitos naturais incluírem vudu ou feitiçaria, aí a situação terapêutica será encarada nesse contexto, e uma praga ou maldição ser revelada; a qual, se usarem o aspeto máximo do poder no momento, o médico passará a inverter.

Fora do contexto da hipnose ortodoxa, todavia, aplicam-se as mesmas questões. Dotada da maior compreensão e paixão, permitam que mencione que a medicina ocidental constitui a seu modo uma das formas menos civilizadas de instrumento hipnótico. Os médicos ocidentais mais bem qualificados encararão com total desânimo e horror a ideia de sacrificar uma galinha numa cabana de um feiticeiro primitivo, e no entanto consideram muito científico e inevitável que uma mulher sacrifique os dois seios ao cancro. O médico simplesmente não verá mais nenhuma outra saída, e infelizmente tampouco o paciente.

Um doutor ocidental moderno, certamente com o maior dos embaraços, informará o seu paciente que está prestes a morrer, impressionando-o o facto de a sua situação ser desesperada, e ainda assim reagirá com desdém e repugnância quando lê que um praticante de vudu tenha rogado uma praga a uma vítima inocente.

Na vossa época, os profissionais da medicina, uma vez mais com a maior das superioridades, encaram as culturas primitivas e condenam severamente os aldeãos que pensam estar sob a influência dos médicos bruxos ou do vudu; e ainda assim, na vossa cultura, os vossos médicos impressionam cada paciente no sentido de precisarem proceder exames a cada seis meses sob pena de contraírem cancro, por meio da publicidade e da organização; e que precisam ter seguros médicos por virem a ficar doentes.

Por conseguinte, em muitos casos, os médicos modernos representam médicos bruxos incompetentes que esqueceram o seu ofício – hipnotistas que deixaram de acreditar no poder da cura, e cujas sugestões produzem outras doenças que são diagnosticadas antecipadamente.

É-lhes dito o que esperar; estão tão amaldiçoados – muito mais – quanto qualquer nativo nas aldeias distantes, só que vós perdeis seios, apêndices, e outras porções da vossa anatomia (NT: Com exceção dos homens, a quem não é sugerido retirar nada, na ótica chauvinista da civilização moderna. Já alguém ouviu falar de extrair os testículos ou o pénis como medida profilática na prevenção de doenças cancerígenas. Porque o fazem então no caso das mulheres? Incongruências da profissão médica, que compreensivelmente vive dessas formas de expediente). Os médicos seguem as próprias ideias que têm, claro está, e em tal sistema encaram os seus procedimentos como plenamente justificados – e compassivos.

No campo médico, como em mais nenhum, fazem face por completo a um total impacto das crenças que têm, por os médicos não serem os mais saudáveis dos indivíduos, mas os menos. Eles tornam-se vítimas das crenças que tão sinceramente subscrevem. Concentram-se na doença e não na cura.

Por outras palavras, os vossos médicos também são vítimas do próprio sistema de crenças que sustentam. Eles rodeiam-se constantemente de sugestões negativas. Quando a doença é encarada como um agente invasor, e forçar a integridade do ser por nenhuma razão aparente, então a pessoa parecerá impotente e a mente consciente um acessório. O paciente é muitas vezes obrigado a sacrificar um órgão após outro às crenças dele e do médico.

Felizmente possuís outras crenças “alternativas”, como a da quiroprática, alimentação natural, e mesmo os curandeiros. Todos eles fornecem um outro marco de referência em que os problemas ligados às questões de saúde poderão ser resolvidos. Pelo menos em tais casos não são ministradas drogas prejudiciais, e a integridade do corpo não sofre mais efeitos nefastos.

Uma vez mais, os praticantes da quiroprática são hipnotistas. Infelizmente, estão a tentar obter respeitabilidade em termos médicos, e estão conseqüentemente a enfatizar os aspetos “científicos” do trabalho que fazem, e a minimizar os elementos intuitivos e a cura natural. Os charlatões acabam com os desesperados, que percebem a ineficácia de outros sistemas de crenças, e as consideram falhas, e não têm mais para onde se voltar. Alguns dos “charlatões” poderão ser inescrupulosos e desonestos, mas ainda assim muitos deles possuem compreensão intuitiva, e conseguem operar “curas” por meio da alteração instantânea da crença.

A profissão médica é adepta de dizer que tais indivíduos previnem os pacientes de procurar tratamentos apropriados, mas o facto é que tais pacientes não mais acreditam nos sistemas de crenças dos médicos, de modo que não podem ser auxiliados por eles.

Tudo isto parecerá pura heresia a um profissional da medicina, por a doença ser sempre encarada como uma coisa objetiva no corpo, a ser objetivamente tratada e removida. Mas um indivíduo que sinta “não ter coração” não conseguirá ser salvo nem pelo mais sofisticado dos transplantes cardíacos a menos que em primeiro lugar essa crença seja alterada.

Noutras áreas, uma pessoa que pense ser pobre, perderá ou abusará, ou utilizará mal qualquer quantidade de dinheiro, quer trabalhe arduamente para o conseguir ou lho seja dado. Uma pessoa que se tenha hipnotizado num estado de solidão ver-se-á desolada ainda que se encontre rodeada por uma centena de amigos e de admiradores.

O que tudo isto significa na vossa vida diária, e como poderão utilizar a hipnose natural para melhorarem as vossas experiências? Naquelas áreas em que se sentem insatisfeitos, sentem estar impotentes, ou que ficarão paralisados, ou que os estados continuam independentemente do que pensam ter como objetivo. Contudo, se prestarem atenção aos seus próprios pensamentos conscientes, descobrirão estar a concentrar-se precisamente naqueles aspetos negativos que tanto os intimidam. Estão a hipnotizar-se de uma forma bem eficiente e assim a reforçar a situação.

Podem dizer horrorizados: “Que poderei fazer? Estou a hipnotizar-me na condição de excesso de peso que tenho (ou de solidão, ou de saúde precária).” No entanto, noutras facetas da vossa vida, podem hipnotizar-se com a condição da saúde, da realização, da satisfação – com que não se queixam. As mesmas questões estão envolvidas. Os mesmos princípios estão a operar. Nessas situações positivas de vida estão certos da iniciativa que têm. Não lhes resta qualquer dúvida. As vossas crenças tornam-se numa realidade. Agora; nos aspetos insatisfatórios, precisam entender o seguinte: também não lhes resta dúvida. Estão completamente convencidos de se encontrarem doentes, ou empobrecidos, ou sós, ou espiritualmente opacos, ou infelizes.

Os resultados, pois, seguem-se tão facilmente quanto sem esforço. A hipnose natural, nos termos aqui empregues, opera tão bem num caso como no outro. Que deverão, pois, fazer? Antes de mais, precisam perceber que são o hipnotizador. Precisam tomar a iniciativa aqui conforme tomam noutros aspetos da vossa vida. Sejam quais forem as razões superficiais que tiverem para as crenças que tiverem, devem afirmar:

“Durante um certo período de tempo suspenderei momentaneamente aquilo em que acredito nesta área, e deliberadamente aceitarei a crença que desejo. Fingirei encontrar-me sob hipnose, e estar na qualidade de hipnotizador e de sujeito. Durante esse tempo desejo e crença estarão em uníssono. Não resultará qualquer conflito por o fazer intencionalmente. Durante esse período alterarei por completo as velhas crenças que tinha. Muito embora me sente em silêncio, na minha mente atuarei como se a crença que desejo fosse minha por inteiro.”

A esta altura, não pensem no futuro, mas tão só no presente. Se tiverem excesso de peso, insiram o peso que acharem ideal ter enquanto dão seguimento a este exercício.

Imaginem ser saudáveis caso não creiam não ter saúde. Se estiverem sós, acreditem em vez disso estar repletos do sentimento de companheirismo. Percebam estar a exercitar a vossa iniciativa de imaginar tais situações. Nesta fase não pode haver comparação com a vossa situação normal. Utilizem estímulos visuais, ou palavras – o que quer que seja mais natural para vós. Mas uma vez mais, não é exigido mais do que dez minutos.

Se o fizerem com sinceridade, no prazo de um mês descobrirão que as novas situações se materializam na vossa experiência. A vossa estrutura neurológica responderá automaticamente. O inconsciente será despertado, e trará os seus enormes poderes para conseguir os novos resultados. Não tentem exceder-se nisso, e passar o dia todo a preocupar-se com as crenças, por exemplo. Isso só poderá levar-vos a comparar o que têm com o que querem. Esqueçam o exercício assim que o tiverem completado.

Descobrir-se-ão dotados de impulsos que vos acometem na linha dessas novas crenças introduzidas, e aí cabe-vos atuar com base nelas ou ignorá-las.

A iniciativa precisa partir de vós. Jamais conhecereis a diferença se não tentarem o exercício. Agora, se estiverem com carência na área da saúde, e tiverem um médico, o melhor é que continuem a consultá-lo, por ainda dependerem desse sistema de crenças – mas utilizem este exercício como um suplemento na edificação da vossa saúde interior, e para os proteger contra qualquer sugestão negativa dado pelo vosso médico.

Existe uma correspondência definitiva entre o que é designado de condicionamento, e ação compulsiva. Aqui, a sugestão pós-hipnótica opera tão bem quando o “condicionamento” diário constante. Agora: Por exemplo, pegai numa mulher que se sinta compelida a lavar as mãos vinte ou trinta vezes ao dia e fácil se tornará reconhecer o facto que tal comportamento repetido seja de ordem compulsiva. Mas quando as úlceras de um indivíduo o incomodam toda a vez que come certos alimentos, mais difícil se tornará perceber o facto de esse comportamento ser igualmente compulsivo e repetitivo.

Esse é um excelente exemplo da forma como a hipnose natural pode agir a fim de vos afetar o sistema de forma adversa. De certa forma, as ações repetitivas envolvem diretamente crenças ao nível da “magia”. O comportamento geralmente representa esforços para repelir o “mal” que o indivíduo sente estar iminente. Conquanto seja nesses casos distinguir a natureza das ações externas de qualidade repetitiva, é muito mais difícil perceber muitos sintomas físicos à mesma luz – mas também aí grupos inteiros de reações recorrentes a certos estímulos estão envolvidos. Por detrás deles existe muitas vezes o mesmo tipo de compulsão. Na verdade, os sintomas muitas vezes operam à sua própria maneira, como um ritual neurológico repetitivo destinado a proteger o sofredor de algo mais que ele teme ainda mais.

É por isso que os sistemas de crenças são tão importantes no trato da saúde e da doença. Cada um dos sistemas de crenças utiliza parafernália – gestos, medicamentos, tratamentos - que representam as manifestações externas de crenças partilhadas tanto pelo terapeuta como pelo paciente.

O mesmo tipo de situação opera nos casos de temperatura elevada (febre), por exemplo, e quanto a isso, no caso das outras doenças (com hífen no original Inglês, “dis-eases”, a querer dizer formas de mal-estar).

A hipnose natural e as crenças conscientes transmitem a sua própria instrução ao inconsciente, o qual então obedientemente influencia os mecanismos corporais de modo a responderem de uma maneira harmoniosa às crenças. De modo que condicionam o vosso corpo a reagir de certas formas. Lidar com isso não é problema simples, por a sugestão original da doença ter sido em si mesma dada, devido a outra crença. Utilizando a hipnose formal, e no ocidente, poderão regredir e descobrir onde a sugestão vos terá sido pela primeira vez dada. Caso vós e o vosso hipnotizador acreditem na reencarnação, a sua fonte poderá ser descoberta numa outra vida.

Em qualquer dos casos, se a terapia for eficaz, poderão desistir dos sintomas que apresentam, caso vós e o vosso hipnotizador acredite na situação e no quadro de tais convicções. Mas por detrás há muito mais; porque se não acreditarem o valor que tenham enquanto seres humanos, aí simplesmente obterão outros sintomas que precisarão ser removidos do mesmo modo, usando outros “acontecimentos” passados como desculpa para a situação – caso tenham sorte.

Se não tiverem tanta sorte e a vossa doença envolver os vossos órgãos internos, então poderão acabar sacrificando um após o outro. Tudo isso pode ser evitado por meio do percebimento de que o aspeto máximo do vosso poder assenta no presente, conforme foi referido antes. Não só operam no contexto das suas próprias crenças, claro está, mas no contexto de um sistema de massas que subscrevem de uma forma ou de outra. Nessa organização um seguro médico torna-se numa necessidade para a maioria de vós, pelo que não estou a sugerir que o descartem. Não obstante, olhemos a situação mais de perto.

Estais a pagar adiantado pela doença de que estão certos venha no vosso encalço. Procedem a todos os preparativos no presente para o futuro da doença. Estão a apostar na doença ao invés da saúde. Esse é o pior dos géneros de hipnose natural, mas ainda assim no vosso sistema o seguro representa de facto uma necessidade, por a crença na doença assim lhes permear a atmosfera mental.

Muitos ficam doentes apenas depois de procederem a um “seguro” desses – e para esses, o ato em si mesmo simbolicamente representa uma aceitação da doença. Ainda mais infelizes são as políticas especiais para os idosos que detalham de antemão todos os conceitos estereotipados e distorcidos sobre a saúde e o envelhecimento. Existe uma enorme relação entre o tipo de políticas que as pessoas contractam, e as doenças de que passam a ser vítimas.

Ainda mais desvantajosas são as sugestões dadas, ainda que com o melhor dos propósitos em mente, respeitantes a áreas específicas de saúde que lidem com a prevenção. Há duas em particular que eu gostaria aqui de mencionar. Uma é a literatura que versa sobre o cancro, e os anúncios do “serviço público” de televisão, em que os sete indícios críticos do cancro são passados. Infelizmente, uma vez mais, no quadro das crenças que subscrevem isso também se torna quase numa necessidade para muitos – em especial para aquele que, devido a uma experiência prévia com o cancro, de um tipo ou de outro, se revelam quase irracionais no medo que sentem em relação a

ele. A literatura e os anúncios atuam como fortes sugestões de cunho negativo, ao seguirem a natureza da hipnose natural – como um processo de condicionamento, entendem, em que procuram por sintomas específicos e examinam o corpo sob o ímpeto do temor.

Para aqueles que já se encontram condicionados de tal modo, tais procedimentos podem causar cancros que de outro modo não ocorreriam. Isso não quer dizer que tais indivíduos não pudessem vir a contrair outras doenças em vez disso, mas sim que a crença na doença é padronizada e focada em particulares sintomas com tais métodos. Não é de admirar que necessitem de seguros médicos! A doença não constitui um agente estranho que lhes seja imposto, mas enquanto acreditarem que seja, então aceitá-la-ão enquanto tal. Também se hão de sentir impotentes no combate a ela.

A segunda área de saúde que queria mencionar diz respeito aos idosos. Ideias de reforma enquadram-se geralmente no mesmo padrão, devido a que por detrás dela se esconda a crença de que a determinada altura ou em certa idade, as suas faculdades ou forças comecem a falhar. Tais ideias geralmente são aceites tanto pelos novos como pelos velhos. Ao acreditarem nelas, os jovens dão automaticamente início ao condicionamento gradual dos próprios corpos e mentes. Mais tarde colherão os resultados.

Em particular na vossa sociedade, tão propensa à busca de dinheiro, tais crenças produzem as situações mais humilhantes, em especial no caso dos homens, que muitas vezes é persuadido a equiparar a sua virilidade com o poder aquisitivo. Torna-se-lhes fácil compreender que quando a capacidade que têm de aquisição lhes é retirada, se sintam castrados.

Agora; falando em termos genéricos, aqueles que advogam uma alimentação saudável ou alimentos naturais subscrevem algumas das crenças gerais sustentadas pelos vossos médicos. Eles acreditam que as doenças sejam o resultado de condições externas. Pura e simplesmente, a sua política traduz o seguinte: “Vocês são aquilo que comem.” Alguns desse grupo subscrevem igualmente ideias filosóficas que moderam um pouco tais conceitos, ao reconhecerem a importância da mente. Muitas vezes, todavia, certas sugestões de carácter fortemente negativo são dadas, de modo que todos os alimentos à exceção aqueles aceites são encarados como prejudiciais para o organismo, e ca usa de enfermidade. As pessoas ganham receio dos alimentos que ingerem, e assim o campo da alimentação torna-se num campo de batalha.

Passam a associar valores morais à alimentação e a encarar alguns alimentos com bons e outros maus. Surgem sintomas, que passam diretamente a ser considerados o resultado natural da ingestão de alimentos da lista de alimentos proibidos. Nesse sistema, pelo menos, o organismo não é injuriado com uma dose inquietante de drogas terapêuticas.

Entretanto, pode ser privado de nutrição muito necessária. Para além disso, todo o problema da saúde e da doença é considerado de uma forma simplista, e a comida

passa a ser alvo de um escrutínio cerrado. Vós sois aquilo que pensais e não aquilo que sentis – e em larga medida, aquilo que pensam acerca do que comem torna-se muito mais importante.

O que pensam em relação ao vosso organismo, saúde, e doença, determina a forma como a vossa doença será usada, e a forma como a vossa química processa as gorduras, por exemplo, ou os hidratos de carbono. As atitudes que empregam no preparo das refeições são da mais elevada importância.

Em termos físicos, é verdade, mas de novo falando em termos genéricos, que o vosso organismo necessita de certos alimentos. Mas nesse padrão há uma enorme margem de manobra e o próprio organismo possui a formidável capacidade de fazer uso de alimentos substitutos e alternos. A melhor dieta do mundo, segundo os padrões de quem quer que seja, não os manterá saudáveis se tiverem a propensão para crer na doença.

Uma crença na saúde pode, de uma forma surpreendente, ajudá-los a tirar partido de uma dieta “pobre”. Se estiverem convencidos que um determinado alimento lhes provoque uma doença particular, ele fá-lo-á. Parecerá que certas vitaminas impeçam certas doenças. A crença em si mesma opera enquanto operarem nesse contexto, claro está. Um médico ocidental poderá ministrar injeções de vitaminas a uma criança nativa numa outra cultura. A criança não precisa saber que vitamina em particular tenha sido ministrada, ou o nome da doença de que padece, mas se acreditar no médico da medicina ocidental ele melhorará de facto, e a partir daí necessitará das vitaminas. Assim se dá também com as demais crianças.

Uma vez mais, não estou a dizer para não ministrarem vitaminas, por no quadro em que se circunscrevem isso é quase obrigatório. Descobrirão mais vitaminas para tratar mais doenças. Enquanto o sistema operar serão aceites – mas o problema é que não está a operar muito bem.

Se se sentirem mal e lerem um anúncio de vitaminas, ou um folheto subordinado ao tema, e ficarem impressionados, colherão efetivamente benefícios – pelo menos por um tempo. A crença nelas fá-las-á operar a vosso favor, mas se a insistência na saúde precária persistir, então a sugestão contrária representada pelas vitaminas não durará muito.

O mesmo se aplica à publicidade do “serviço público” que tratam do tabaco e das drogas. A sugestão de que o tabaco lhes provoque cancro é muito mais perigosa do que os efeitos físicos do tabaco, e pode efetivamente trazer cancro àqueles que em outro caso não seriam afetados.

Os bem-intencionados anúncios respeitantes ao uso da heroína, marijuana e LSD podem ser igualmente danosos, por estruturarem de antemão qualquer experiência que as pessoas que consomam drogas possam ter. Por um lado, têm uma cultura que publicamente anuncia como dado adquirido os perigos muitas vezes exagerados que o consumo das drogas encerra, e por outro lado, sugere as drogas como um método

terapêutico. Aqui os perigos adquirem quase o estatuto de rito de iniciação, em que precisam correr o risco da perda da vida antes da plena aceitação na comunidade seja estabelecida. Mas aqueles que estavam envolvidos nos rituais de iniciação nativos sabiam muito mais aquilo que estavam a fazer, e compreendiam, todo um quadro de crenças em que o resultado – o êxito - era razoavelmente bem assegurado. Tudo isso envolve a hipnose natural.

Voltemos ao exemplo do indivíduo que padece de úlceras. Ele acredita implicitamente que certos alimentos levam a que o seu estômago se porte de um modo particular. Todavia, existe um medicamento que lhe alivia as dores. Enquanto for eficaz, o medicamento mais o convencerá de que os problemas de estômago só possam encontrar alívio dessa forma. O que se converte numa sugestão contrária, no entanto faz parte do mesmo processo hipnótico, baseado na crença que tem na doença original. Conquanto lhe traga resultados temporários, o facto de necessitar dele reforça a dependência que tem do medicamento.

Se a crença que tem numa saúde debilitada continuar sem atenção, o medicamento deixará de atuar como contra medida, em cujo caso parecerá puro bom senso abster-se dos alimentos que lhe provocam tal situação. No entanto, toda a vez que isso for feito, o indivíduo sujeita-se cada vez mais à sugestão hipnótica. Acredita piamente que se ingerir os alimentos interditos isso o deixará doente, e assim acontece. Jamais lhe ocorre renunciar à crença – perceber que somente a crença estabelece o processo de condicionamento por meio da operação da auto-hipnose.

O potencial reside no presente. Precisam entender isso bem, e assim tomar as rédeas da vossa vida e começar a fazer uso da hipnose natural em vosso benefício em todas as áreas. Ele opera já vantajosamente para cada um naqueles segmentos das suas vidas que os satisfazem.

Em todas essas situações, torna-se altamente importante não concentrar o seu foco principal da atenção na área da experiência com que não se sentem mais satisfeitos por isso atuar na intensificação da sugestão hipnótica. Resultará muito mais construtivo recordarem por si só outras realizações, mesmo que nada mais seja feito. Um enfoque da atenção desses nos aspetos positivos automaticamente lhes desviará a energia do problema e aumentará o sentido de mérito próprio e do poder que tenham, na medida em que recordarem os desempenhos adequados que tenham tido nos outros níveis da experiência.

Sempre que tentam livrar-se de um dilema, estejam certos de não concentrar a sua atenção nele, ao invés. Isso atuará em detrimento dos outros estímulos ou informação e mais intensificará a concentração que criam na dificuldade que experimentam. Quando interrompem esse foco, o problema é resolvido. Peguemos num outro exemplo bastante acessível: Sentem ter excesso de peso; isso constitui um facto concreto, e preocupa-os, mas em acreditam piamente. Começam a adotar dietas e mais dietas, todas baseadas na ideia do excesso de peso por comerem demasiado. Em, vez disso, comem demasiado por acreditarem padecer de excesso de peso. O quadro físico sempre

corresponde por a crença que têm no excesso de peso lhes condicionar o organismo a um comportamento desses.

Assim, pois, embora pareça estranho, a dieta que adotam irá simplesmente reforçar-lhes a situação, já que a adotam por acreditarem piamente na situação que têm de excesso de peso. Até que alterem a crença, continuarão a utilizar os alimentos que ingerem do mesmo modo – e continuarão a comer em excesso. Ganhos passageiros não durarão muito. Todo o vosso padrão comportamental opera em conformidade com as sugestões hipnóticas dadas, e desse modo, claro está que o aspeto que apresentarem e o que experimentarem sempre lhes reforçará a crença. Precisam, pois, suspender voluntariamente essa crença.

Se utilizarem os exercícios dispensados neste capítulo, devem proceder a um esforço consciente no sentido de incutirem uma crença diferente; façam uso da hipnose natural, desta nova forma. Se depois de terem lido este livro perceberem o valor pessoal que têm, então essa presente percepção poderá anular qualquer ideia passada de desmerecimento que os possa ter atraído a esse estado.

O mesmo se aplicará caso se encontrem num estado de emagrecimento excessivo, claro está. Podem ingerir o que quiserem durante um certo tempo e conseguir engordar uns quilos, ou encontrar todo o tipo de desculpas para deixar de comer. Poder-lhes-á ser ministrada a dieta mais rica em calorias, que não engordarão. Não se encontram no estado de magreza por não comerem o suficiente, nem por utilizarem o que comem de uma forma desadequada. Em vez disso, não comem por acreditarem que estão excessivamente magros. Nenhuma quantidade de alimento se revelará suficiente até que alterem essa crença. Os mesmos procedimentos que tiverem sido indicados para quantos padecem de excesso de peso deveriam ser aqui utilizados. Em qualquer dos casos o condicionamento do organismo é estabelecido por meio da hipnose natural. Tanto o comportamento diário quanto o funcionamento químico seguem a crença à letra. Também essa situação envolve ideias de mérito e o potencial, conforme mencionado anteriormente. Seja em que área for, poderão obter pistas significativas por meio da simples atenção acrescida para com os pensamentos conscientes que têm durante o dia, por cada um deles funcionar como uma sugestão minuciosa na modificação dos vossos padrões comportamentais e na afetação dos mecanismos corporais.

A HIPNOSE NATURAL, A CURA, E A TRANSFERÊNCIA DE SINTOMAS FÍSICOS PARA OUTROS NÍVEIS DA ATIVIDADE

Capítulo 17

Certas pessoas que estiveram enfermas durante anos subitamente recuperam, e logo se lançam em qualquer empreendimento benéfico social em que os próprios problemas se perdem e é mantida uma nova estabilidade. Muitas vezes isso representa uma transferência simbólica de sintomas do corpo para a estrutura exterior externa.

Não estou a sugerir que todos os assistentes sociais se orientem por problemas pessoais. Por outro lado, é bem verdade que muitas dessas questões se transformam em desafios com uma mudança em mente, sendo então usados como um impulso para alterações sociais.

Nesses casos, o dilema é projetado para fora do eu e visto como uma condição exterior que pode ser manipulada. Na verdade, isso envolve uma transformação "mágica." Entretanto, isso não é para ser entendido como uma declaração de que todos os atos criativos resultem de problemas ou neuroses individuais. Antes pelo contrário, com efeito. Esses problemas projetados externamente nunca podem realmente ser resolvidos no que concerne ao indivíduo, uma vez que a sua fonte não é compreendida.

Uma vez que a fonte não é compreendida, nenhuma manipulação exterior na estrutura social será suficientemente eficaz, e a pessoa envolvida verá o problema personificado em cada questão. Assim, até mesmo as melhorias no esquema social serão "invisíveis" à vossa percepção — não serão notadas e parecerão de tal modo insignificante em comparação com o problema.

O mesmo tipo de reação ocorre se vocês se concentrarem numa doença pessoal e depois considerarem quaisquer melhoras como insignificantes, por terem a atenção firmemente focalizada nos aspectos negativos. Uma conversão súbita pode libertar completamente uma pessoa de sintomas físicos - qualquer tipo de conversão. Na terminologia generalizada inclui um forte despertar emocional e um envolvimento emocional recente, afiliação ou senso de pertença. Isso pode envolver religião, política, arte, ou simplesmente uma paixão.

Em todas essas áreas, o problema, seja qual for a sua natureza ou causa, é, de alguma forma, "magicamente" transferido para outra esfera de atividade, projetado para longe do eu. Grandes bloqueios de energia são removidos. O homem que se acreditava mau pode agora ver as pessoas de outra afiliação religiosa ou política, como sendo elas as más. Sente, pois, que se livrou do próprio problema, mas está pronto a atacá-lo em outros, considerando-se muito virtuoso e achando-se justificado.

Estou a estabelecer aqui uma distinção entre essa experiência de conversão e a compreensão mística genuína,¹ que também pode surgir num instante do tempo.

Entretanto, a iluminação mística não vê um inimigo e nela não tem qualquer necessidade de arrogância, ataque ou justificação.

1 Um exemplo óbvio aqui é a conversão do Apóstolo Paulo (Saulo de Tarso) na estrada de

Damasco, por volta de 36 d.C., alguns anos após a "morte" de Jesus.

O amor, conforme geralmente é vivenciado, permite que uma pessoa adote um senso de valor pessoal da parte de outra durante um certo tempo, e, pelo menos momentaneamente deixe que a crença da outra pessoa nas suas boas qualidades substitua as próprias crenças na própria falta de valor. Torno a estabelecer uma distinção entre esse tipo de amor e um amor maior, no qual duas pessoas, conhecendo o seu próprio valor, são capazes de dar e de receber.

Repito que vocês compõem a vossa própria realidade. Quando encaram o mundo, os grupos sociais, os grupos políticos, os vossos amigos, a vossa experiência particular — tudo isso é atraído para a vossa esfera de atividade pelas crenças que vocês abrigam. A hipnose natural, conforme explicada no último capítulo, leva-os a procurar situações que lhes confirmem as crenças, e a evitar as que as ameacem.

Muitas vezes tentarão projetar externamente um problema a fim de se libertarem. Se isso for feito, o problema em questão parecerá estar sempre fora de vós, não ter solução e possuir proporções desmedidas. Vamos examinar a situação de uma mulher a quem chamarei Dineen, que telefonou hoje à Jane de um outro Estado, e ver como podem surgir situações desagradáveis.

Dineen é uma mulher de meia-idade, bem-educada, com vários filhos crescidos, e que se encontra bem de vida e possui todas as coisas que o dinheiro pode comprar. Ela telefonou à Jane, praticamente fora de si - desesperada, disse ela, a pedir uma ajuda. Como ela escreveu várias vezes à Jane, ele estava a par da situação. Dineen tinha certeza de que estava a ser amaldiçoada, hipnotizada, e que tinha caído sob o domínio de outra pessoa.

Ela andava de psíquico em psíquico, dedicava-se vagamente a escrever automaticamente, e a ver pouco o marido, que estava envolvido nos próprios negócios. Diferentes "psíquicos" tinham-lhe dito que ela seria uma instrutora psíquica, e diversas palavras e técnicas foram-lhe dadas para repelir influências "más."

A Jane acertadamente percebeu a grande necessidade de interesse e excitação na vida dessa mulher, necessidade de iniciativa. Era evidente que Dineen ficava sozinha o dia todo na sua bela casa, sem nada que fazer; que não estava verdadeiramente a tentar enfrentar a sua situação, mas desejava que outros o fizessem por ela, reforçando assim a sensação de impotência que sentia. Sentia que de momento não tinha qualquer poder.

Essa é uma abdicação do pior tipo, que envolve tanto a vossa espiritualidade como a vossa natureza biológica; sentem-se apanhados numa armadilha, numa situação difícil, muito mais do que um animal, e negam a vós próprios a capacidade de agir. O poder negado é então transferido. No caso de Dineen, foi passado para outra pessoa. Se ela não conseguia tomar decisões, essa outra pessoa conseguia, por meio de hipnose à distância, forçá-la a agir, quisesse ela ou não.

Ora bem, a outra pessoa não tem qualquer poder que Dineen não possua. Dineen acredita piamente em bem e mal; assim, convencida de que estava à mercê de forças demoníacas, começou a orar. Conforme a Jane afirmou, porém, as orações em si eram meramente uma capitulação face ao poder do mal. Não se baseavam numa crença real no poder do bem, mas apenas numa esperança supersticiosa de que, a existir forças do mal, também devem existir forças do bem.

A Jane explicou, após ouvir a respeito o que disse com relação às comunicações automáticas, que elas eram simplesmente elementos reprimidos do subconsciente, que procuravam um escape ou saída necessária. Sugeriu que Dineen arranjasse um emprego, parasse de consultar sensitivos, afirmasse a sua própria individualidade e assumisse responsabilidade pelos próprios atos. Dineen acreditava que outras pessoas agiam de maneira esquisita com relação a ela por terem sido hipnotizadas no sentido de o fazer. Se alguém a encarasse mal, era resultado de sugestão hipnótica. Tudo isso poderá parecer exótico para alguns de vós, porém, é bem real para outros, mas sempre que uma pessoa transfere elementos da sua experiência para fontes externas, está realmente a fazer o mesmo que Dineen.

Ela achava que certos rituais ou alimentos repeliam essa sugestão hipnótica. Contudo, muitos de vocês tomam vitaminas, convencidos de que elas os livrarão de muitas doenças. No contexto do sistema de crenças de Dineen, ela estava a agir de forma bastante racional — e no vosso sistema de crenças, vocês estão a fazer o mesmo.

Vocês estão convencidos da realidade da doença. Talvez ela não esteja a tentar "caçá-los" de maneira tão viciosa quanto Dineen acredita que o mal esteja determinado a ameaçá-la, mas o problema é idêntico.

Se vocês acreditarem que vão contrair gripe toda vez que apanharem uma corrente de ar, estão a usar a hipnose natural. Se acharem que precisam atender às ordens de todas as pessoas, serão como a Dineen, que acredita que precisa fazer o que o tal "hipnotizador" lhe diz. No seu caso, Dineen desistiu da responsabilidade pelas próprias ações e iniciativas, mas como a pessoa precisa agir, as razões foram atribuídas a outro.

Dineen escolheu cuidadosamente o território no qual essas aventuras deveriam ocorrer. Durante algum tempo, com os filhos já criados, ela sentiu-se sozinha, não necessária, sem a estrutura da ação vital em que antes cuidara da sua família. E assim, a grande energia do seu ser, antes direcionada para os filhos, não encontrava mais expressão, ou vazão.

Agora a vida dela, embora difícil, tem estímulo próprio. Ela é uma heroína, que luta com as forças cósmicas do bem e do mal, e suficientemente importante para que outra pessoa deseje controlá-la. Até mesmo os animais buscam estímulos e sentem prazer na existência; assim, embora de uma forma mal orientada, Dineen está a manifestar uma necessidade definida da sua existência. A Jane também sugeriu um conselheiro, mas até Dineen estar pronta para abandonar as crenças que tem, em razão de outras que lhe permitam dar vazão às suas próprias capacidades, enfrentará problemas.

Contudo, Dineen goza de excelente saúde, e é uma mulher muito atraente. Ela não escolheu uma situação na qual a sua saúde ou a sua beleza pudessem incorrer em perigo. Também evitou qualquer envolvimento sexual fora do matrimônio. Escolheu a arena psíquica por ter achado ser uma coisa incomum, cheia de todos os tipos de mistério. Qualquer dificuldade aí defrontada, haveria automaticamente de ter um tipo de glamour e distinção. Quanto mais era encorajada por outros com as mesmas crenças, mais profundamente aumentava o seu envolvimento.

Toda a gente goza do que chamarei de território psíquico de poder. Ele representa uma área inviolada na qual a pessoa insiste em manter supremacia, consciente da singularidade e capacidade que a caracteriza. Essa região psíquica será protegida a todo custo, e aqui realmente goza de imunidade contra todas as doenças ou carências. Outras porções da psique podem ser campos de batalha de problemas, mas a pessoa não se sentirá realmente ameaçada, de uma forma crítica, enquanto este território fundamental permanecer intato.

Com tudo o que disse sobre o desespero vemos, pois, como Dineen escolheu o seu campo de conflito. Ela evitará qualquer tipo de deformação ou problema sério de saúde, coisas que para ela representariam um perigo muito maior. Devido às diferentes características pessoais, outra pessoa conservará as qualidades da mente invioladas, digamos, e resolverá os seus desafios por meio de doenças do corpo. Outra pessoa poderá escolher a mais extrema pobreza, e projetar os seus conflitos nessa situação. Outra poderá escolher o alcoolismo.

Nesses casos, pode haver uma sensação de pânico se o analista, ou amigo, tentar mudar as áreas de conflito. Por exemplo: o alcoólatra conhece bem o campo de batalha que elegeu. Uma pessoa doente, que de repente fica boa, tem que enfrentar dilemas que foram ignorados antes, ou personificados pela doença. Sem o apoio da estrutura que escolhera, a Dineen teria que enfrentar as questões que projetara ali. Mas todas as dificuldades interiores podem ser resolvidas pela compreensão de que vocês formam a vossa própria realidade, e de que o vosso cerne de poder se situa no presente.

O hábito de não enfrentar problemas, que na verdade são desafios, pode criar um vício. A sensação de impotência num campo pode ser transferida para outros. Quando isso acontece por meio da hipnose natural, até o território psíquico do poder pode ser atacado. Aí o indivíduo sente-se inteiramente provocado, ameaçado, e compreende, provavelmente pela primeira vez, a natureza da crença e dos seus próprios problemas.

Aí vocês travam lutas da vida e da morte em termos criativos. Algumas curas ou mudanças miraculosas podem ocorrer em torno dos 40 anos.

Tudo isto está intimamente ligado à vossa estrutura biológica, que segue a interpretação que a mente consciente faz da realidade.

Conforme referi antes, os vossos pensamentos formam a realidade. Eles afetam diretamente o seu corpo. Parece que vocês são um povo altamente civilizado, por colocarem os vossos doentes em hospitais onde podem ser tratados. O que fazem, naturalmente, é isolar um grupo de pessoas cheias de crenças negativas sobre doenças. As crenças são contagiosas. Os pacientes estão em hospitais, é claro, por se encontrarem enfermos. Os doentes e os seus médicos trabalham todos com base nessa premissa.

As mulheres, quando dão à luz, são colocadas nesse mesmo ambiente, o que lhes poderá parecer bastante humano, mas a estrutura de todo o sistema faz com que o parto não pareça resultado da saúde, mas da doença. Os estímulos no sentido da saúde são eficazmente bloqueados em tais organizações. Os doentes são todos reunidos e são-lhes negadas todas as condições normais e naturais, incluindo as motivações compensadoras que talvez fossem suficientes para lhes restaurar a saúde.

Este isolamento já seria bastante ruim sem a aplicação de drogas destinadas a ajudar, mas em geral ministradas sem compreensão. As pessoas chegadas têm permissão para visitar o doente apenas em certos horários; portanto os que desejam que ele fique bom e que o amam com maior intensidade, que são as mais próximas, são impedidas de exercer qualquer comportamento construtivo natural.

Para todos os propósitos práticos, os doentes são colocados em prisões. Eles são forçados a concentrar-se na sua doença. Tudo isto se aplica aparte de outros efeitos desumanizadores, como sobrelotação, recusa de privacidade humana e, em geral, a negação da dignidade. A pessoa sente-se impotente, à mercê de médicos e enfermeiros que, muitas vezes, não têm tempo nem energia para se mostrar agradáveis ou para explicar a situação do doente em termos que ele consiga entender. O paciente é, pois, forçado a transferir o seu próprio senso de poder aos demais, o que lhe aprofunda ainda mais o sofrimento; o que, por sua vez, reforça a sensação de impotência que deu início à condição em que se encontra.

Além disso, os elementos naturais do sol, do ar e da terra são-lhe negados. A estabilidade do que lhe é familiar é afastada. Agora, com o vosso conjunto de crenças, vocês vêm-se mais ou menos obrigados a ir para um hospital quando sentem algo sério. Não quero dizer aqui que muitos médicos e enfermeiros não tentem o possível a fim de promover a cura, e certamente que ocorrem curas — mas isso acontece a despeito do sistema e não por causa do sistema. Em muitos casos, a crença que um médico tem numa pessoa que está doente reaviva-o e reacende a própria crença em si próprio. A confiança do paciente no médico reforçará, pois, todo o procedimento

médico, e o paciente poderá encher-se de fé na sua recuperação. Mas assim como existem processos de cura nos animais, eles também existem na vossa raça.

Em geral, as doenças representam problemas não enfrentados (nos vossos termos), e esses dilemas incorporam desafios que têm a finalidade de os guiar a maiores realizações e a maiores empreendimentos. Como o corpo e a mente atuam tão bem juntos, um tentará curar o outro, o que em geral conseguem fazer sozinhos. O organismo tem as suas próprias crenças na saúde, que são inconscientes da vossa parte. Vocês fazem parte do seu ambiente. Vocês formam o ambiente. Contudo, a energia que os molda a vós e ao ambiente, brota viva em cada um pela intersecção que têm com o mundo físico. O sol leva-os a sorrir. O sorriso ativa lembranças agradáveis, conexões neurológicas, operações hormonais. Ele lembra-lhes a vossa condição de ser humano.

Os velhos curandeiros atuavam no contexto do ambiente da natureza, utilizando as grandes capacidades de cura da natureza e dirigiam as suas qualidades práticas e simbólicas de uma forma criativa.

Nos vossos hospitais, contudo, vocês desligam os pacientes do seu ambiente natural, e muitas vezes negam-lhes os confortos de um ser humano. Há pouco envolvimento emocional. Os senis, nos esforços que envidam por fugir dos seus cubículos nos sanatórios, em geral revelam, à sua maneira, uma sanidade muito maior do que os parentes ou a sociedade que os aprisionaram; pois eles reconhecem, intuitivamente, a necessidade de serem livres, e percebem a falta de comunhão mística com a terra, que lhes está a ser negada.

Pequenos hospitais em terrenos amplos, onde todos tivessem a liberdade de usar o corpo (com exceção dos acamados), poderiam ser uma solução muito melhor do que a que vocês têm. No vosso sistema, porém, da forma que é organizado, um ambiente assim é impossível, a não ser para os mais ricos.

Em variadíssimos grupos de animais, aquele que fica doente isola-se durante um período de descanso no qual também fica livre para procurar as condições naturais mais propícias à sua saúde. Ele viaja à procura de certas ervas, ou deita-se na lama ou no barro junto a certos rios. Muita vez é ajudado por outros da sua espécie, mas ele é livre.

Quando, e se ele for morto pelos seus irmãos, não é por um ato de crueldade, mas por uma compreensão animal de que a criatura já não pode viver fisicamente sem agonia; uma eutanásia bastante natural com que o "paciente" também concorda. Na vossa sociedade, essa morte natural é muito difícil e, devido às estruturas de poder, dificilmente pode ser favorecida. Entretanto, ninguém que decide morrer é salvo da morte pela profissão médica. Em níveis mais profundos, o indivíduo compreende ter que deixar o seu corpo num momento ou noutro. Quando essa hora chega, a pessoa sabe disso, e a grande vitalidade do espírito já não deseja ficar enclausurado num corpo físico sofredor.

Contudo, aqui a profissão médica em geral usa todos os avanços tecnológicos para forçar o eu a permanecer na carne, quando, naturalmente, a alma e a carne se separariam. Existem mecanismos normais de entrelaçamento que preparam o eu para a morte, e até mesmo interações químicas que a tornam mais fácil fisicamente — erupções de aceleração (nos vossos termos) que impelem o indivíduo facilmente para fora do corpo. As drogas apenas atrapalham o processo.

Certos tipos de medicamentos realmente ajudam, mas os ministrados nos vossos hospitais simplesmente drogam-lhes a consciência, tiram-lhes a compreensão, e inibem os mecanismos do corpo que facilitariam a transição.

Nas vossas prisões, vocês fazem a mesma coisa, naturalmente, ao isolarem grupos de pessoas com crenças semelhantes — e negar-lhes todos os estímulos naturais, de modo que sucede uma propagação maior de crenças similares. Vocês separam essas pessoas do contato normal com os seus entes queridos e de todas as condições usuais de crescimento ou desenvolvimento.

A maioria dos criminosos, dentro ou fora das prisões, partilha de uma sensação de impotência e de um ressentimento resultante dela. Assim, procuram assegurar-se de que são verdadeiramente poderosos por meio de atos antisociais, em geral violentos.

Anseiam por se tornar fortes, ao mesmo tempo que acreditam numa falta de força pessoal. Foram condicionados e, além disso, condicionaram-se a crer que precisam lutar por quaisquer benefícios. A agressão torna-se um método de sobrevivência. Como acreditam com tanta força no poder dos outros e em sua própria impotência relativa, sentem-se forçados a praticar atos agressivos quase como se fossem medidas preventivas contra uma violência maior que seja praticada contra eles. Sentem-se isolados e sozinhos, desconsiderados, cheios de uma raiva constantemente expressa — em muitos casos, embora não em todos — por meio de uma série contínua de crimes sociais menores ou maiores. Isso aplica-se quer sejam ou não cometidos grandes crimes; portanto a simples expressão da agressão, sem entendimento, não ajuda.

No caso de criminosos e dos seus sistemas de crença, a agressão tem um valor positivo. Torna-se uma condição de sobrevivência. Muitas outras características que poderiam abrandar esse comportamento são minimizadas e podem ser vistas como perigosas por eles. Eles acreditam —

Vocês isolam, pois, o elemento criminoso num ambiente no qual são negadas quaisquer compensações. Toda a estrutura de uma prisão — com as suas grades — é um lembrete constante, para o convicto da situação em que se encontra, que lhe reforça a dificuldade original.

Toda vida familiar normal lhe é negada; e além da concentração geral sobre o problema em questão, todos os outros estímulos são propositadamente mantidos num

nível mínimo. À sua maneira, o diretor do presídio e os guardas aceitam o mesmo conjunto de crenças dos seus prisioneiros — a ideia de força e poder é acentuada de ambos os lados, e cada um acredita que o outro é seu inimigo. Os guardas estão certos de que os presos são o refugio da terra e precisam ser controlados a todo custo. Ambos os lados aceitam o conceito da agressão humana e da violência como método de sobrevivência. As energias dos prisioneiros são geralmente usadas em tarefas monótonas e inócuas, embora se façam algumas tentativas para fornecer treino vocacional em muitas instituições.

Tanto os prisioneiros quanto os funcionários acreditam que a maioria dos que se encontram atualmente atrás das grades voltará para lá repetidas vezes. Os presos projetam os seus problemas pessoais sobre a sociedade. A sociedade retribui o "favor." Da mesma forma, as pessoas sempre pensam em certas características como animais e malignas, e tentam isolar essas porções de outras áreas das suas próprias atividades. Há sempre um envolvimento de poder ou de falta de poder, bem como das atitudes que cercam ambos os casos.

Lembrem-se do Augusto, no caso mencionado antes neste livro. (*Ver Capítulo 6, e a sessão 633, Capítulo 8.*) O Augusto sentia-se impotente, considerando o poder em termos de agressão e violência, e assim isolou essa porção de si próprio e projetou-a num "segundo aspeto do eu." Só quando este segundo eu se tornou atuante, pôde ele demonstrar qualquer poder. Por o seu conceito básico sustentar a crença de que a agressividade e o poder eram uma mesma coisa, porém, a força para agir automaticamente significava a força para ser agressivo. E, nesse caso, a agressão era então equiparada à violência.

Ora bem, à sua própria maneira e de um modo singular, isso representava uma transferência do problema. A necessidade de agir e de estar no controlo da ação é muito grande nos seres conscientes. Na verdade o Augusto criou para si próprio uma posição de poder a partir da qual podia agir, pelo menos durante um tempo. Ele precisou fingir amnésia para esconder esse mecanismo de si próprio. Enquanto o poder for equiparado à violência, a pessoa sentirá necessidade de controlar a agressão normal do seu comportamento; e considerando o poder como violento, terá um certo medo de agir. Ela considerará a bondade e a impotência mais ou menos como sinónimo, e equipará o poder ao mal. Não desejando enfrentar esse "mal" em vós próprios, poderão então expulsá-lo, e transferi-lo para uma outra área.

Em sociedade vocês podem projetá-lo sobre os criminosos; enquanto nação, podem projetá-lo sobre um país estrangeiro. Enquanto pessoa, podem colocar esse poder sobre um empregador, um sindicato, ou qualquer outro segmento da sociedade. Em qualquer área por que optarem, porém, irão sentir-se relativamente fracos em comparação com a força que projetaram para fora de vós. Uma pessoa enfrenta o próprio poder que renegou, sempre que se sente fraca em comparação com outra pessoa ou quando se vê numa situação que a amedronta.

Poder não implica basicamente superioridade na relação (sobre qualquer um ou qualquer coisa). Há o poder do amor, por exemplo, e o poder para amar. Ambos envolvem ação e vitalidade, e um impulso agressivo que nada tem a ver com violência. Contudo, muitos sofrem sintomas físicos ou enfrentam situações desagradáveis com medo de utilizar o seu poder de ação, ao equipararem poder a agressão — o que implica violência. Esses sentimentos despertam culpas artificiais. O defensor ardoroso da pena de morte sente que ele próprio deveria ser condenado à morte a fim de pagar pela grande agressividade (violência) que traz dentro de si, mas que não ousa expressar.

O criminoso ou assassino que é executado, morre pelo "mal" que existe dentro de cada membro da vossa sociedade, situação em que se verifica uma transferência mágica. O amor é impulsionado por todos os elementos da agressão natural e é poderoso; mas como vocês estabeleceram essas divisões entre bem e mal, o amor parece fraco e a violência, forte. Isso reflete-se em muitos níveis das vossas atividades. O "demônio" torna-se uma figura maligna poderosa, por exemplo.

O ódio é encarado como muito mais eficiente do que o amor. Na vossa sociedade, o varão aprende a personificar a agressividade com todas as atitudes antisociais que normalmente ele não consegue demonstrar. A mente criminosa expressa-as por ele, e assim surgem as atitudes ambíguas por parte da sociedade, onde os renegados são muitas vezes romantizados.

O detetive e o seu criminoso usam versões da mesma máscara. Seguindo tais ideias, vocês criam segregações: isolam os doentes, por serem impotentes, colocam os criminosos todos juntos, e deixam os velhos em instituições ou guetos culturais, com os do seu próprio tipo; tudo quanto envolve transferência de problemas pessoais e conjuntos de crenças.

O elemento criminoso representa as agressões temidas e não enfrentadas do próprio indivíduo. Esses temores ficam cerrados em cada um, e aqueles que os expressam socialmente são encarceradas. O encarceramento forçado de homens violentos em geral leva a tumultos, e o fecho da agressão normal dentro do indivíduo, costuma provocar tumultos psicológicos e erupções de sintomas físicos.

Em todos os casos, pouco esforço é feito para compreender os problemas básicos subjacentes, e a segregação social apenas aumenta a pressão, por assim dizer, de modo que as pessoas com crenças semelhantes são mantidas em situações que apenas perpetuam as causas básicas. Sem o saber, os doentes em geral cedem aos médicos o seu poder para agir em questões de saúde. Os médicos aceitam esse mandato, por partilharem da mesma estrutura de crenças, de modo que a profissão médica obviamente precisa dos pacientes tanto quando os doentes precisam dos hospitais. A sociedade, tal como vocês a conhecem, não compreende a natureza da agressão normal, considerando-a violenta.

As prisões e os agentes de polícia precisam dos criminosos da mesma forma que os criminosos precisam delas, porquanto todos atuam dentro do mesmo sistema de crenças. Cada qual aceita a violência como método de comportamento e sobrevivência. Se vocês não entenderem que criam a vossa própria realidade, podem atribuir todos os bons resultados a um deus personificado, e precisarão da existência de um demónio que lhes explique a realidade indesejável. Assim, as igrejas, conforme existem hoje na sociedade ocidental, precisam de um demónio assim como de um deus.

A agressão natural é simplesmente o poder para agir.

A atitude que adotam com relação a essas questões dir-lhes-á muito sobre vós próprios e influenciar-lhes-á a realidade pessoal. Se equipararem o poder à juventude, isolarem os velhos, transferirem para eles a vossa própria impotência rejeitada, eles parecerão uma ameaça ao vosso bem-estar. Se concordarem que violência é poder, punirão os criminosos com enorme sentimento de vingança, pois considerarão a vida uma luta pelo poder, e concentrar-se-ão nos atos de violência sobre os quais leem. Isso poderá atrair esses aspetos para a vossa vida pessoal, de modo a deparar-vos a vós próprios com a violência — e aprofundem, assim, a vossa convicção. Se aceitarem a ideia básica de que o mal é mais poderoso que o bem, os vosso atos de generosidade darão poucos frutos devido ao contexto que defendem; e atribuem-lhes muito pouco poder de ação.

Há muitas crenças secundárias relacionadas com essas convicções. Elas podem todas operar de tal forma que vocês neguem a vós próprios mesmo o uso das vossas capacidades — e isso, por sua vez, fará com que vocês as projetem externamente, nos demais.

Se aceitarem a ideia de que o conhecimento seja "mau," por exemplo, então, de acordo com essa crença, todos os esforços que fizerem por aprender serão fúteis ou lhes trarão grande desconforto. Vocês não irão confiar em nenhum conhecimento que lhes chegue com facilidade, pois sentirão que têm de pagar ou fazer penitência pela conquista de qualquer sabedoria. Em geral, as interpretações fundamentalistas da Bíblia levam a essas conclusões, e fazem com que a busca do conhecimento em si, que incorpora ímpeto biológico, se torne numa atividade tabu.

Aí, vocês precisarão projetar a sabedoria nos outros e rejeitá-la em vós, ou ver-se confrontados com um dilema sobre os valores pessoais. Ao longo das eras, monges, sacerdotes e organizações religiosas foram segregados do resto da humanidade. Eles foram alternadamente honrados e temidos, amados e odiados. O seu conhecimento foi invejado e, ainda assim, supersticiosamente temido.

O praticante de vodu, o curandeiro e o sacerdote, são todos cobertos de estima e honra, mas também olhados com certo terror por causa do poder e do conhecimento que envolvem. Para muitos, aquele que cura e aquele que amaldiçoa possuem, ambos, o poder do conhecimento. Para quem está preso a ideias fundamentalistas de carácter

devocional, o poder religioso é uma coisa assustadora. A agressão normal, vista como maligna, é assim segregada na pessoa — mas vista exteriormente por toda a parte.

Algumas pessoas estabelecem divisões artificiais na sua própria vida, considerando seguro agir em certas áreas, mas perigoso noutras. Se vocês acreditarem que a riqueza seja um mal, por exemplo, automaticamente furtar-se-ão a si próprios toda capacidade que lhes possa trazer riqueza. Talentos que poderiam ser aceitos como naturalmente bons, são inibidos simplesmente por o seu uso poder levar ao sucesso em termos financeiros. As vossas crenças são, pois, muito importantes no modo como vocês lidam com o poder da ação pessoal.

O uso de sua energia coloca-os numa relação íntima com a vossa própria fonte de poder. A cura implica grandes impulsos naturais agressivos de energia, de crescimento, e a focalização da vitalidade. Quanto menos poderosos se sentirem, menos capazes serão de utilizar as vossas capacidades de cura. Serão então forçados a projetá-las num médico, num curandeiro ou em qualquer outro elemento externo. Se a crença que tiverem no médico "resultar" e vocês ficarem curado dos sintomas que apresentam, ver-se-ão fisicamente aliviados; no entanto, a crença que têm em vós próprios pode ter sido ainda mais infringida.

Se não estiverem a fazer um esforço qualquer eficaz para cuidar dos vossos problemas, os sintomas simplesmente reaparecerão de uma nova forma, e o processo será reiniciado. Vocês poderão perder a fé que têm no médico, embora continuem a ter confiança nos médicos em geral, e correrão de um para outro. O corpo, porém, tem a sua própria integridade, e a doença é, em geral, simplesmente um sinal natural de desequilíbrio, uma mensagem física que você precisam atender, e proceder aos ajustes interiores necessários.

Quando esses tipos de realinhamento vêm de fora, a coerência intrínseca do corpo é posta em risco e a vossa relação íntima com a mente torna-se confusa. Mais, os vossos poderes naturais de cura ficam entorpecidos. Os fatores de desencadeamento incorporados, iniciadores de reações, que deveriam seguir estímulos internos, são ativados por meios "externos." A fé do indivíduo é cada vez mais transferida para um elemento externo. Isso em geral significa que não há tempo para os necessários diálogos interiores de questionamento pessoal, e a vossa cura que de outra maneira poderia ocorrer, acontece através da crença noutra pessoa. Isso, porém, continuará apenas durante um certo tempo.

Estou aqui a abordar principalmente a cultura Ocidental. Em certas outras civilizações, e em especial no passado conforme vocês o encaram, curandeiros atuavam dentro de um contexto da natureza consensual, aceite por todos., Embora ativasse forças naturais a favor do seu paciente — que no momento parecia incapaz de agir por si — o feiticeiro fazia com que ele retornasse à sua própria fonte, e reavivava nele o senso de poder que parecia sepultado. Essa é a fonte da vida física, o senso de poder e ação. Quando um homem ou uma mulher se sente impotente, segundo a interpretação que vocês dão ao termo, morre.

O cerne do poder, uma vez mais, situa-se no presente, quando o vosso eu não-físico se funde com a realidade corpórea. O reconhecimento desse facto pode, por si só, revitalizar-lhes a vida.

Nos vossos termos, vocês, enquanto espécie, estão num estado de evolução. Parte desta experiência inclui um fascínio natural por eventos exteriores. Vocês estão a desenvolver propriedades de consciência que são, à vossa própria maneira, unicamente vossas, tal como o vosso meio-ambiente é. Em contrapartida, precisam manter uma focalização vigorosa, já que estão envolvidos num processo de aprendizado no qual todos os elementos inerentes à situação serão explorados. Ao longo de toda essa aventura, porém, nos sonhos vocês estão sempre em contato com as realidades das quais surge a vossa experiência física. Com o tempo (conforme vocês o concebem), acabarão por fundir a compreensão interior que têm com o vosso eu físico, e formar o vosso mundo numa base consciente. Manuscritos como o meu têm o objetivo de ajudá-los a fazer exatamente isso.

Quanto mais se envolverem com organismos físicos complexos, mais energia projetarão no exterior, e mais fascinados se sentirão com as manifestações "externas." Este era -- e é -- por si só, um método natural de aprendizagem. A vossa vida interior está a ser traduzida em realidade corpórea. Ao percebê-la e relacionarem-se com ela, começarão a questionar primeiro a sua origem e depois, o seu significado.

Isso os levará de volta a vós próprios e a um reconhecimento das vossas próprias capacidades. O que vocês agora criam, inconscientemente, a vossa espécie criará conscientemente. As infinitas capacidades da consciência individualizam-se, e focam-se numa realidade particular que, então, se expandirá. As vossas próprias criações temporais contribuem para as capacidades com que as criaram. Vocês aprendem por meio das vossas criações. Quando orientada para o físico, a mente utiliza as maiores fontes de poder e energia junto com aspetos ilimitados de criatividade, de modo que cada dia físico é, na verdade, absolutamente único. Não podem, pois, esperar que qualquer porção do vosso ambiente permaneça estática, e a condição do vosso corpo está constantemente num estado de fluxo e mudança.

A vossa estrutura social, desde as maiores das metrópoles até às mais pequenas fazendas, desde as áreas mais ricas até aos guetos mais pobres, desde os mosteiros até às prisões, reflete a situação interior do eu individual e as crenças pessoais que cada um de vocês abriga.

Se utilizarem o cerne do poder adequadamente (conforme descrito na sessão 657, Capítulo Quinze), sentirão a energia não-física traduzida em poder pessoal efetivo por meio da intercessão que fizerem com a carne. Serão capazes de usar esse poder conscientemente, de forma intencional, para mudar a vossa experiência pessoal, mudando assim, pelo menos parcialmente, a estrutura social. Estes exercícios contribuem para a evolução da vossa consciência e também o servirão de uma forma que talvez nem suspeitem. A aceitação do vosso próprio poder irá automaticamente fluir

através da vossa experiência, e ativar igualmente a vossa vida onírica e prover novos impulsos úteis à vossa realidade do dia-a-dia. Vocês já não precisarão transferir o vosso senso de poder para outros. Todos os exercícios ministrados anteriormente neste livro são pré-requisitos necessários para vocês compreenderem como o cerne do poder deve ser usado.

O reconhecimento de sentimentos pessoais e o exame das vossas crenças — tudo isso expandirá a compreensão de vós próprios. Se detestarem um pai, por exemplo, não poderão usar o cerne do poder para dizer a vós próprios que o amam. Os exercícios anteriores devem tê-los ajudado a compreender as razões desse ódio.

Não podem usar o cerne do poder para obter controlo sobre outra pessoa, pois as vossas próprias crenças irão lançar-lhes uma armadilha. Seja qual for o caso, precisam ter consciência do vosso próprio poder e acreditar que são dignos dele. Muitos dos capítulos anteriores deste livro foram escritos precisamente para os convencer do vosso próprio valor. Foi-lhes dito que precisam vivenciar os vossos sentimentos e não negá-los, pelo que não devem usar o cerne do poder como uma tentativa para refutar a realidade das vossas emoções em determinados momentos.

Ao compreenderem a natureza da hipnose natural, deixarão de sentir necessidade de gerar novos sentimentos negativos. A vossa carga de inibições recuará. Quando confiarem mais em vós próprios, expressarão naturalmente os vossos sentimentos, e a sua supressão já não lhes causará reações explosivas. Eles hão de surgir e desaparecer. O canal para o poder será aberto com maior clareza. É muito importante prestar atenção ao vosso fluxo de consciência. Só isso já irá ajudá-los a ver em que áreas estão a rejeitar impulsos ou a dar a vós próprios orientações que o conduzem à falta de poder.

O exercício do cerne do poder tem a finalidade de os familiarizar com a vossa própria energia e a capacidade de a orientar. O exercício da hipnose natural (dado no último capítulo), permitir-lhes-á uma maior eficácia na direção e focalização desse poder. Cada um de vocês precisa trabalhar a partir da sua própria realidade. Não existe outra maneira. Ponto final. Se estiverem cheios de raiva, não digam: "Estou cheio de paz," nem esperem resultados. Estarão apenas a encobrir os vossos sentimentos e a inibir a vossa energia e o vosso poder. Se estiverem furiosos, soque um travesseiro e vivenciem a raiva, mas não violentem ninguém. Trabalhem-na até se sentirem fisicamente exaustos. Se fizerem isso sinceramente, as razões para a fúria acudirá-lhes-á à mente, e elas tornar-se-ão muita vez óbvias. Vocês simplesmente não desejavam enfrentá-las.

Em quase todos os casos [desse tipo], os vossos sentimentos estarão a traduzir um senso de impotência da vossa parte, por terem outorgado força a uma situação ou a uma pessoa e, em contraste, terem sentido que o vosso esforço era inútil. Assim, usem o cerne do poder e sintam a energia do vosso ser a mover-se através da vossa experiência. O conhecimento do vosso próprio poder liberta-os de todos os temores e, portanto, de toda a cólera.

"Gera-se um intercâmbio constante entre cada indivíduo e a sua sociedade; as divisões e características de cada civilização particular tornar-se-ão numa representação externa perfeita dos atributos generalizados das pessoas que engloba, tal como eles estão em relação uns com os outros e conforme se vêm a si próprios. As dimensões interiores são réplicas das dimensões pessoais interiores. As conquistas, as guerras dificuldades e instituições são todas *à posteriori* dos eventos, ou seja, são ações exteriores de uma existência interior. Sob certas condições a água transforma-se em gelo. Do mesmo modo, eventos interiores podem surgir na realidade física numa forma inteiramente diferente da original.

"Enquanto criaturas vós sois parte da natureza. A mudança de pensamentos, sentimentos e crenças que se opera nos fenómenos percebidos física e objetivamente é tão natural quanto a transformação da água em gelo, por exemplo, ou a transformação de uma lagarta numa borboleta. Vós formais, não só a estrutura das vossas civilizações e instituições sociais através da transferência de crenças, pensamentos e sentimentos, como nesse intercâmbio natural também ajudam a níveis bem íntimos no "fabrico psíquico" do próprio ambiente físico, com toda a sua grande variedade arrebatadora, e ainda assim, estabilidade sazonal.

"O feiticeiro pode encetar uma dança da chuva. Eles entendem a relação intrínseca existente entre todas as porções da natureza. É-lhes ensinado que devem crer em que a fé é capaz de mover montanhas, no entanto muitos de vós haveréis de achar extremamente difícil a própria relação que têm com o ambiente. As crenças que têm, que comumente se opõem aos desejos, são capazes de provocar guerras. Os vossos sentimentos representam a realidade interna que existe por detrás do que pensam ser puramente fenómenos naturais, tais como o tempo.

"Catástrofes, tais como terremotos ou inundações, não são perpetuadas pelos elementos da natureza contra outras porções dela própria. Os vossos sentimentos têm tanta validade natural quanto as marés, e possuem o seu próprio tipo de atração - com efeito a mente move a matéria. Um anel manipulado numa sessão sob condições controladas é apenas um entre vários tipos de demonstração da enorme capacidade que a mente tem de interagir com a matéria. Cada um de vós participa na criação de cada trovoadas, de cada nova primavera, de cada cheia, terremoto e chuva de verão.

"Uma guerra constitui um tipo de evento natural produzido à medida que sentimentos e crenças interagem a um nível. Uma catástrofe natural representa o mesmo tipo de fenómeno num nível diferente. A parte que têm nesses sentimentos e crenças colocá-los-ão na vossa posição "natural" em tais eventos.

**TEMPESTADES INTERNAS E EXTERNAS.
DESTRUIÇÃO “CRIATIVA”
A DURAÇÃO DO DIA E O ALCANCE NATURAL DE UMA
CONSCIÊNCIA DE BASE BIOLÓGICA**

Capítulo 18

"A vossa realidade existe independentemente da vossa consciência orientada para o físico, mas enquanto são uma criatura a vossa consciência precisa ser interpretada através da vossa estrutura neurológica e da vossa vivacidade corpórea...

"Fisicamente falando dão-se interações químicas quando ocorrem pensamento e as memórias correm na suave corrente dos químicos... os ritmos do vosso corpo e da vossa consciência seguem os padrões do vosso planeta. O próprio planeta é composta por átomos e moléculas, cada um dos quais, entretanto, comporta o seu próprio tipo de consciência; mas na organização de gestalt e de cooperação cumulativa da sua natureza a estrutura física é formada - a partir da consciência. Como essa formação ocorreu, verificou-se um constante intercâmbio entre as realidades interior e exterior, nos vossos termos. O desenvolvimento de sentimento, sensações, na noção de 'eu', conceitos e crenças deu-se em paralelo em decorrência das manifestações resultantes das espécies animais, e do emergir de minerais e vegetais; Com isso surgiu o desenvolvimento de estruturas neurológicas complementares, e as formações físicas precisas, tais como montanhas, vales, mares, etc., necessárias para a sua sustentação.

"Em termos mais significativos todos esses eventos ocorrem em simultâneo, só que a fim de o tornar mais compreensível coloco-o nos termos do vosso tempo. Os vossos sentimentos são parte tão natural do ambiente quanto as árvores. Elas exercem um enorme efeito no clima. Existem mesmo parentescos que podem ser estabelecidos, por exemplo, entre a epilepsia e os terremotos, em que uma grande energia e instabilidade sucedem conjuntamente e influenciam as propriedades físicas da terra.

"As crenças constituem as formações de mentes conscientes de si próprias, tal como as edificações num outro nível. As crenças dirigem, produzem, concentram e utilizam os sentimentos. Nesse contexto, pois, as crenças estão a ser comparadas a montanhas, lagos e rios. Ideias e crenças produzem aquelas estruturas óbvias erguidas pelo homem que implicam mentes conscientes de si e um mar de acontecimentos sociais interrelacionados.

"As crenças são ainda dependentes da vossa estrutura neurológica e do impacto que têm com a realidade física. Um animal sente porém, não acredita. Os vossos sentimentos com as interações químicas que têm, para além da sua realidade subjetiva para vós, propriedades eletromagnéticas, tal como na realidade os vossos pensamentos têm. Só que os vossos corpos precisam livrar-se dos excessos químicos, do mesmo modo que a terra precisa limpar da água que tem em excesso. Existem o que eu aqui vou designar por 'químicos fantasmas' - aspetos dos químicos normais que até agora não perceberam, em que determinados limiares são abordados e os químicos alterados em propriedades puramente eletromagnéticas, e a energia liberta que afeta diretamente a atmosfera física.

"Tal como o vosso corpo se acha num estado constante de fluxo e interação química, o mesmo sucede com a atmosfera, que reflete num outro nível todas as propriedades psíquicas, químicas e eletromagnéticas que existem no corpo. Existe muito pouca diferença entre as correntes sanguíneas que correm pelas veias, e a corrente de vento, exceto que uma parece ocorrer dentro de vós e a outra fora. Porém, ambas são a mesma manifestação das mesmas inter-relações e movimento. O vosso corpo possui um corpo tanto quanto vós. O vosso sangue segue certos padrões prescritos e o mesmo faz o vento.

Vós encontras-vos dentro do corpo da terra, nesses termos. Tal como as células existentes no corpo o influenciam, também o vosso corpo influencia o corpo mais amplo da terra. O tempo reflete fielmente os sentimentos que as pessoas têm em cada território definido. Os padrões climáticos globais seguem os ritmos internos mais profundos da emoção. Aqueles que habitam regiões suscetíveis a terremotos são atraídos para tais locais por causa da compreensão intrínseca que têm da admirável relação existente entre as circunstâncias externas e os seus próprios padrões mentais e emocionais bastante privados.

"Aqui poderão encontrar indivíduos de grande energia; de naturezas instáveis e "excessivamente" temperamentais e dotados de intensas capacidades para a criatividade e a inovação. Porém, precisam de um forte ímpeto ou impacto com a realidade contra o que competir. Há muita vez uma enorme impaciência com situações sociais, e uma vitalidade invulgar. Tais indivíduos operam em altos tons, e em massa emitem excessos imoderados do que eu chamei de químicos fantasmas. Tais qualidades não físicas são instáveis e afetam a profunda integridade eletromagnética da estrutura da terra. Obviamente têm-se dado terremotos onde não existe gente, porém, em todos os casos as origens devem ser apontadas nas propriedades mentais em vez de nas exteriores. Os terremotos estão muita vez associados a períodos de grandes mudanças sociais ou inquietação, e as linhas de falha têm origem nesses locais e projetam-se para fora. Poderão então afetar uma área não povoada de outro continente, ou uma ilha, ou provocar uma onda de maré no lado oposto do mundo, tal como um ataque pode afetar uma porção do corpo distanciado dos danos originais.

"Vocês não precisam de uma mente que possua consciência de si para sentir, e no "passado," os terremotos representavam os padrões de sentimento da espécie do mesmo modo - condições instáveis de consciência que em si mesmas iniciaram fenómenos naturais, promovendo a alteração o estado de consciência assim como as condições da espécie. Nos vossos termos a consciência acha-se unida à matéria, e qualquer das suas experiências se materializam por meio dessa interação. Existem grandes correlações entre as trovoadas e as tempestades psíquicas, por exemplo, e entre as propriedades eletromagnéticas instáveis tanto do sentimento como do pensamento, a capacidade que o cérebro tem de lidar com eles, e a necessidade que tem de se livrar do excesso. Vós não reagis simplesmente ao clima. Vocês ajudam a formá-lo, tal como inspiram o ar e de seguida o expõem de novo. O cérebro constitui um ninho de relações eletromagnéticas que vós não compreendeis. Em certos termos constitui uma tempestade controlada.

"Dele brotam ideias que são tão naturais quanto o relâmpago. Quando o raio atinge a terra, altera-a. Há igualmente mudanças que sucedem através do impacto que os vossos pensamentos têm sobre a atmosfera. A grande confiança generalizada com que nasceram forma a base da segurança abrangente da terra física. O vosso corpo habita a terra tal com vós habitais o vosso corpo. Vós nasceis com uma fé na vossa experiência que automaticamente dirigiu o funcionamento adequado do vosso ser corpóreo pessoal. Isso forneceu as propriedades estabilizadoras necessárias com base nas quais a vossa própria consciência poderia experimentar, e através da qual podia efetivamente e criativamente operar.

O átomo mais pequeno possui o seu próprio género de integridade embutida, sobre a qual todas as suas organizações e alterações se baseiam, pelo que no geral subsiste um tipo de gestalt de permanência no corpo da terra. Com tudo isso, porém, sempre há mudança, já que com a experiência do tempo linear, todo evento "desaloja" um outro. Nos termos do vosso enfoque, uma determinada ocorrência "leva tempo." Vocês sabem que ocorrem muitos eventos que vocês não percebem conscientemente, mas aceitam com base na palavra de outros. Nos vossos termos, pois, a mudança é aparente. O corpo é alterado. Eu disse-lhes que a enfermidade pode ter uma base criativa. Mas também um terremoto ou uma qualquer catástrofe natural.

Bem, noutros níveis que não o consciente, enquanto simples criaturas, vocês percebem muito bem a iminência de tempestades, inundações, furacões, terremotos, etc. Há muitos indícios e sinais que são percebidos pelo próprio corpo — alterações na pressão atmosférica, orientação magnética em termos de equilíbrio, diferenciações elétricas diminutas das quais a própria pele tem consciência. A esse nível, o corpo acha-se em geral preparado para os desastres naturais antes que eles ocorram. As defesas estão estabelecidas.

Muitas questões adicionais operam, porém, que têm a ver com uma determinada reação pessoal. Aqui, entram outras condições psicológicas. As pessoas habitam regiões ameaçadas por terremotos, e têm plena consciência deles. Independentemente do que possam dizer, apreciam e necessitam do estímulo e da excitação constante; a própria natureza imprevisível das circunstâncias leva-as à ação. Aplicam-se muitas atitudes e características diferentes em casos desses, de modo que é difícil generalizar, mas há sempre razões para que qualquer indivíduo se envolva com uma catástrofe natural. Em muitos casos, uma percepção quase consciente das circunstâncias ocorre antecipadamente. Em outros, a previsão do corpo reflete-se em sonhos, alterando o dia-a-dia de tal forma que ocorre uma fuga. Algumas pessoas alteram os planos que têm e deixam a cidade um dia antes de uma calamidade. Outras permanecem.

Nada disso é accidental. Material inconsciente é admitido na consciência de acordo com as crenças que a pessoa tem sobre si própria, a sua realidade e o lugar que tem nela. Ninguém morre num desastre que não tiver optado por o fazer. Sempre há algum reconhecimento consciente, embora o indivíduo possa enganar-se a si próprio e fingir que não esteja a acontecer. Até mesmo os animais percebem a sua morte antecipadamente, e nesse nível, o homem não é diferente. Os que desejarem usar a sua precognição inconsciente de um evento desses, tirarão partido disso -salvar-se-ão

e optarão por não se envolver. Se não acreditarem nesses avisos antecipados e negarem a si próprios um conhecimento consciente disso, mas ainda acreditarem na sua segurança generalizada, irão agir inconscientemente sem conhecimento dos motivos que os levam a agir. Outras pessoas farão parte da calamidade pelas suas próprias razões. Psíquica, mental e fisicamente, farão parte do evento da mesma forma que, digamos, a água que cobre a cidade por altura de uma enchente. Utilizarão a catástrofe física como um indivíduo pode usar um sintoma para fins de desafio, desenvolvimento e compreensão — mas escolherão o seu desastre tal como elegem os seus sintomas. Terão, pois, consciência do âmbito. Ele não será jogado contra eles.

Poderão não aceitar conscientemente tal informação, mas se soubessem examinar-se a eles próprios, descobririam que as suas crenças contribuíam precisamente para aquele determinado tipo de situação. Uma doença de natureza grave pode ser usada por uma pessoa para a levar a um mais íntimo contato com os poderes da vida e da morte, ou dar início a uma crise que lhe mobilize instintos de sobrevivência enterrados, para retratar vividamente aspetos importantes de contraste, e lhe mobilizar todas as suas forças. Assim, uma catástrofe pode ser usada consciente ou inconscientemente, dependendo da pessoa.

Sessão 664, 21 Maio 1973

“Os desastres naturais possuem a energia vibrante dos poderes desencadeados, da natureza a escapar à disciplina do homem, e, pelas suas características também lembram ao homem a sua própria psique; porquanto à sua maneira, esses eventos profundos sempre promovem o surgimento da criatividade, que procede das entranhas da terra, que remodela a terra e as vidas dos homens. As reações individuais acompanham esse conhecimento intrínseco, porque conquanto o homem receie o poder desenfreado da natureza e tente proteger-se dele, ele ao mesmo tempo deleitasse nele e identifica-se com ele.

“Quanto mais "civilizado" o homem se torna, mais as suas estruturas sociais e práticas o separam de uma relação íntima com a natureza — e mais catástrofes surgirão, porquanto no seu íntimo, ele perceber a grande necessidade que tem de se identificar com a natureza; ele próprio a invocará na forma de terremotos, tornados e inundações, para poder, para uma vez mais sentir, não só essa energia, mas a dele próprio.

“Mais do que qualquer coisa, um grande confronto com a energia plena dos elementos deixa o homem cara a cara com a incrível potência de que brota. A muita gente, uma calamidade natural proporciona uma experiência inicial com as realidades da relação que a qualidade de criatura tem com o planeta. Sob tais condições, o homem que não sente ser parte de coisa alguma, de nenhuma estrutura, família ou país, é capaz de compreender num instante, a camaradagem que tem com a terra, o lugar que nela ocupa e a sua energia; por meio de um súbito reconhecimento dessa relação, ele sente o próprio poder de ação dele.

“Num nível muito diferente, os distúrbios ou tumultos sociais prestam-se ao mesmo propósito, quando a liberação de energia, seja por que razões for, conduz um grupo de

indivíduos ao reconhecimento íntimo da existência de uma vitalidade altamente concentrada. Talvez não se tenham defrontado com ele antes na sua vida. Esse reconhecimento pode levá-los — e em geral leva-os — a apreender a sua própria energia e a usá-la de um modo fortemente criativo. Uma catástrofe natural ou um tumulto de massas constituem, ambos, banhos de energia, potentes e altamente positivos à sua própria maneira, apesar das conotações óbvias que carregam. Nos vossos termos, isso de forma alguma absolve aqueles que iniciam essas desordens, por exemplo, por elas operarem num sistema de crenças conscientes em que a violência gera violência. Contudo, até mesmo aí se aplicam diferenças individuais. Em geral os incitadores desses tumultos buscam uma manifestação de energia que eles não acreditam possuir por si sós. Eles inflamam e dão azo a fogueiras psicológicas e ficam de tal modo petrificados com os resultados, quanto qualquer incendiário. Se compreendessem e pudessem experimentar o poder e a energia em si próprios, talvez não necessitassem desse tipo de tática.

“Tal como os problemas raciais podem ser resolvidos a diversos níveis, por meio de um tumulto ou desastre natural, ou uma combinação de ambos, de acordo com a intensidade da situação ao nível psicológico; e assim como sintomas físicos podem constituir pedidos de ajuda e de reconhecimento, também os desastres naturais podem ser utilizados por membros de uma porção do país ou de uma parte do mundo a fim de obter ajuda de outras porções.

“É óbvio que muitos distúrbios são conscientemente instigados. Por certo, milhares ou mesmo milhões de pessoas, não decidem conscientemente produzir um tufão, uma cheia ou um terremoto da mesma maneira. Desde logo, a esse nível, elas não creem que isso seja possível. Conquanto as crenças conscientes desempenhem um papel em tais casos, numa base individual o "trabalho interior" é feito da mesma forma inconsciente em que o corpo produz sintomas físicos. Os sintomas em geral parecem ser impostos ao corpo, tal como uma catástrofe natural parece afetar o corpo da terra. Doenças súbitas são consideradas assustadoras e imprevisíveis, sendo a pessoa considerada vítima, porventura, de um vírus. Tufões ou terremotos súbitos são encarados à mesma luz, como resultantes de variações de correntes de ar e temperatura, ou de falhas geológicas, em vez de um vírus. Em ambos os casos, porém, as causas básicas são as mesmas.

“Há tantas razões, portanto, para os "padecimentos da terra" quantas há para as doenças do corpo. Até certo ponto, o mesmo poderá ser dito das guerras, se considerarem a guerra como uma pequena infecção; no caso de uma guerra à escala global, seria uma infecção generalizada. A guerra acabará ensinando-lhes a reverenciar a vida. As catástrofes naturais irão lembrar-lhes que não podem ignorar o vosso planeta nem o vosso próprio estado de criatura. Ao mesmo tempo, essas mesmas experiências irão pô-los em contato com as energias mais profundas do vosso ser — até mesmo quando estiverem a ser usadas de forma "destrutiva."

“Os desastres naturais são mais produzidos ao nível das emoções do que das crenças, embora as crenças desempenhem um papel importante, uma vez que são elas

que geram as emoções. O *tónus emocional generalizado** ou nível de sentimento das massas, através das relações do corpo que tem com o meio-ambiente, gera as condições físicas externas que libertam essa energia natural.

“De acordo com condições emocionais da massa, são desenvolvidos fisicamente diversos excessos e depois lançados na atmosfera numa forma diferente. Os elementos químicos fantasmas, mencionados anteriormente, desempenham nisso um papel, assim como as propriedades eletromagnéticas das emoções. Uma pedra lançada ao riacho dividirá a água, levando-a a fluir ao redor do obstáculo. As vossas emoções são tão reais quanto as pedras. Os vossos sentimentos coletivos afetam o fluxo de energia, e a força que têm — em termos de fenómenos naturais — podem ser vistos com toda a clareza numa tempestade, que é a materialização local exteriorizada do estado emocional interior das pessoas que experimentam a tempestade.

“Assim como as vossas crenças conscientes determinam as condições do vosso corpo, e como o vosso corpo é mantido num nível inconsciente (embora de acordo com as crenças que têm), também as catástrofes naturais resultam de crenças que dão origem a estados emocionais que são, subsequentemente, automaticamente transformadas em condições atmosféricas exteriores. Então, de acordo com as crenças que têm, vocês lidam com o dilema físico tal como ele é apresentado nesses termos. Vocês reagirão individualmente com os próprios propósitos em mente. As vossas próprias crenças, únicas e altamente particulares, ajudam a gerar as condições emocionais gerais. A reserva de energia emocional para o qual fluem as vossas emoções, é composta de cargas distintas, mas em geral, a contribuição individual de todos os que tomam parte enquadrar-se-á num padrão coerente que confere ímpeto e direção à tempestade, ao proporcionar a carga e o poder que tem por trás. Conforme mencionado antes neste livro, a Jane e o Robert estiveram ambos envolvidos numa cheia (Junho de 1972), e assim, vou usar isso como exemplo e esta área específica, embora a cheia em si mesma tenha tido um alcance muito maior.

“Localmente, sustentaram certas crenças generalizadas. A região de Elmira passava por uma depressão económica e era considerada como fazendo parte de uma região de Nova Iorque que remava contra a corrente, embora as condições ainda não fossem suficientemente más para uma ajuda à região. A indústria estava a desaparecer. Muita gente encontrava-se desempregada, e os velhos hábitos de sustento haviam sido eliminados. Não havia uma liderança local inspiradora, e uma diversidade de diferentes tipos de indivíduos sentia-se pouco à vontade, deprimida e encostada à parede. Projetos de renovação urbana derrubavam as casas dos pobres e destruíam bairros há muito estabelecidos. Muita vez isso implicava divisões sociais, por essas comunidades empobrecidas serem uma mistura de negros e brancos da "classe baixa."

Os que se encontravam em melhor condição financeira acomodavam-se em conselhos municipais, e os pobres que eram deslocados não tinham meios de providenciar essas estruturas novas. Através de várias manipulações, todas clandestinas, eles eram mantidos afastados dos bairros "superiores." Os ricos e os prósperos sentiam-se ameaçados, por lhes terem alterado a situação atual (status quo)

com a insistência na modernidade e no progresso, soltando assim a energia dos necessitados. Houve uma mudança da classe média para os subúrbios, o que provocou uma alteração no equilíbrio dos impostos, e os negociantes da cidade começaram a sofrer. A localidade não tinha um grande sentido de unidade enquanto região, nem orgulho geral em si enquanto identidade cultural ou natural.

“Gerou-se uma certa tensão racial, indícios de rebelião que não ocorreram. Um presidente de câmara muito capaz, que ocupava o cargo há algum tempo, foi derrotado. A política interferiu, por muitas razões que não vêm ao caso agora. Aqueles que eram orientados para a política sentiram que não tinham influência, de modo que não podiam contar com uma comunicação eficaz com o governo federal. Gerou-se nessa área um senso de impotência.

“Culturalmente, a região não possuía identidade própria, embora sempre tenha lutado por algum tipo de expressão característica. Viu fundos do governo estavam ir para sectores económicos que atravessavam maior depressão. As pessoas tinham sonhos e esperanças individuais que, coletivamente, representavam uma visão de melhoria para a região a muitos níveis. Porém, cresceram ao mesmo tempo sentimentos de desânimo. Jovens e velhos, originais e não-convencionais, travaram pequenos conflitos — como quando alguns dos benfeitores da cidade se opuseram contra a presença dos jovens de cabelos compridos no parque municipal — incidentes muito triviais, todavia indicadores de cisões de valores e desentendimentos entre as gerações. De uma forma ou de outra, esses mesmos problemas existiam em todas as áreas (da Costa Leste) que foram diretamente envolvidas por aquela cheia específica. Localmente, a região passava por uma depressão, mas ainda não era o tipo de crise que atraísse grandes fundos federais; mas as condições sociais e económicas muito instáveis faziam-se acompanhar de uma sensação de desesperança.

“Em vez de uma cheia, poderiam ter-se gerado tumultos sociais desastrosos. Por causa dos *tónus de sentimento* peculiares, únicos e característicos, porém, as tensões emocionais resultantes foram emitidas e automaticamente transformadas na atmosfera. Uma catástrofe natural forneceu muitas respostas. O rio [Chemung] passava perto por exemplo, e atravessava diretamente o coração da área comercial [de Elmira].

“Uma vez mais, tudo isso envolveu outras áreas afetadas pela cheia. Assim como certos povos primitivos executam as danças da chuva e a provocam conscientemente, e dirigindo deliberadamente forças inconscientes, também as pessoas desses diferentes locais fizeram a mesma coisa um tanto automaticamente, sem perceber o processo envolvido. Elas semearam, pois, as nuvens, através de determinação inconsciente e através liberação espontânea de estados emocionais que operaram biologicamente, de modo que o excesso das reações hormonais e químicas afetou diretamente a atmosfera.

Algum tempo antes, as organizações religiosas locais haviam planeado uma reanimação em massa. Seguidores de um grupo religioso popular tinham-se inscrito, e o evento foi alvo de uma publicidade considerável. Uma vez mais, isso não foi acidental,

mas uma tentativa, ao invés, por parte das denominações fundamentalistas, de resolver os problemas num outro nível, por meio de um influxo de identificação, conversão e fervor religioso. Entretanto, as crenças que serviram de base a tais planos não se achavam em harmonia com as crenças coletivas da população, o que fez com que a tentativa falhasse. O programa baseara-se no conhecimento precognitivo da cheia. A cruzada jamais teve lugar, por a organização dessa organização revivalista se ter deixado intimidar com a cheia.

“Muita gente da comunidade religiosa afirmou que a cheia era vontade de Deus naquele nível, ou que as pessoas estavam a ser punidas pelas suas transgressões. À sua própria maneira, a enchente foi um evento religioso, ao unir diversos grupos — que nem sempre nutriram a mais humanitária das intenções — com a comunidade. De um modo estranho, também serviu para isolar certos grupos de gente, e para realçar a sua situação de um jeito que nenhum motim poderia ter conseguido. Também tornou alguns mais humildes, ao lhes negar o conforto da posição social e dos seus bens, pelo menos momentaneamente, e os colocar frente a frente com outras pessoas de experiências diferentes, com quem, de outra forma, não teriam conhecido.

“Crises como essa propiciam visões concentradas da realidade, porquanto o que se achava oculto de repente se revela. Em muitos casos, os pobres salvaram-se, porque a maior parte das casas e apartamentos antigos conseguiu resistir, enquanto que as casas mais novas, casas estilo fazenda, cederam ao avanço da água. Mas a faculdade [Elmira College] ainda se viu com muitos desabrigados e necessitados à sua porta. Mulheres que não tinham um propósito maior do que jogar Bridge, acabaram a lutar pela sobrevivência ao lado das suas irmãs mais pobres. Muitos dos mais necessitados que perderam as suas casas foram surpreendidos pelas qualidades de liderança que descobriram em si próprios. A área central da cidade viu os seus problemas internos, de conhecimento geral mas sempre ocultos, fisicamente materializados. Encontrava-se num estado próximo da ruína e precisava de uma ajuda drástica. A câmara viu-se de repente cara a cara com uma realidade que pouco tinha a ver com as salas de conferência. A crise uniu o povo. O sentimento de desânimo veio à tona para que todos vissem, e, assim, a ação pode ser tomada.

“Houve gente idosa, repleta de crenças negativas acerca da idade, que descobriu, sob o estímulo da sobrevivência, possuir uma enorme vitalidade assim como outros propósitos. Outros, cegos e perdidos em meio a uma crença na suprema importância das coisas, encontravam-se sem mais nada. Perceberam a relativa falta de importância dos pertences e sentiram dentro de si a excitação de uma liberdade que não haviam experimentado desde a juventude.

A "enfermidade" oculta da área estava à vista para quem a quisesse ver. Veio gente de toda parte para ajudar. Por uma vez, o companheirismo ignorou a estrutura social. Normas de existência aceites como garantidos, foram arrancados de forma muito eficaz no espaço de um dia. De uma forma ou de outra, cada pessoa envolvida vira-se numa relação pessoal clara com a natureza da sua vida até aquele instante, e sentira afinidade com a comunidade. Mais do que isso, porém, cada ser humano sentia a

energia permanente da natureza e recordou-se, mesmo em face do carácter aparentemente imprevisível da enchente, da grande estabilidade permanente em que a vida humana se baseia.

“O poder da água pôs cada indivíduo em face do reconhecimento íntimo da dependência que tem com a natureza, levando-a a questionar valores reconhecidos havia demasiado tempo. Uma crise assim automaticamente força cada um a examinar os valores, a fazer escolhas instantâneas que trazem à tona percepções para as quais estivera cego antes. A cheia, materializou de uma forma automática os problemas interiores da região no concreto, e, ao mesmo tempo liberou energias que haviam ficado presas no desânimo.

A área tornou-se um foco de atenção psíquico e físico, passando desse modo a atrair outra energia para si. Cada um dos envolvidos tinha as suas próprias razões para participar, e por meio da estrutura criada coletivamente, resolve propósitos e dilemas particulares. Muitas crenças anteriores foram automaticamente despedaçadas na realidade do momento. Libertaram-se em inúmeros indivíduos poderes de iniciação e de ação há muito enterrados. Fundos federais foram imediatamente dirigidos para a região.

“Os holofotes foram voltados para aquela área. Muitas pessoas solitárias foram forçadas, ou melhor, forçaram-se a uma situação onde se tornou imperativo que elas se relacionassem com os demais. Mas uma vez que este não é o tema principal deste livro, não posso entrar mais profundamente em tudo que a situação envolveu...”

** Seth descreve os tónus emocionais ou feelings tones, na sessão 613, Capítulo 1 da obra Natureza da Realidade Pessoal. “Feeling tones são as atitudes emocionais que tem para convosco e a vida em geral, que em geral governam vastas áreas da experiência. Eles conferem a coloração emocional generalizada que caracteriza aquilo que lhes sucede. As vossas sensações emocionais mostram-se muita vez transitórias, mas subjacente a elas subsistem certas qualidades do sentir que são característica única vossa e que se assemelham a acordes musicais profundos... Se tiverem chegado a rezear as emoções ou a expressão do sentimento, se lhes tiverem incutido que a vida interior nada mais é do que um repositório de impulsos não civilizados, então poderão ter negado esse ritmo profundo.”*

Sessão 665, 23 Maio 1973

A CONCENTRAÇÃO DE ENERGIA, CRENÇAS E O PONTO DE PODER PRESENTE

CAPÍTULO 19

SESSÃO 666

A concentração de energia segue as vossas crenças. Muitas crenças, não propriamente negativas em si próprias, mas demasiado realçadas, levam a resultados que por certo parecerão negativos.

Este material é muito importante para aqueles de vós que não se sentem muito felizes com a sua situação atual. Estou a usar a Jane como exemplo, por diversas razões. Muitos de vocês tendem a acreditar que uma pessoa com as capacidades da Jane não tenha problemas nem desafios. Mas ela disse muitas vezes: "Alguns de meus correspondentes contam que eu seja inteiramente saudável, rica e sábia, e que esteja fora do alcance dos sentimentos humanos;" e ele tem toda a razão.

Inúmeras são aqueles que procuram um estado de "paz" no qual exista um tipo de bem-aventurança estática, com todas as questões para sempre respondidas e todos os problemas resolvidos. Alguns de vocês acham que isso, de alguma forma, seja milagrosamente alcançado por vós. Se reconhecessem o poder de vosso próprio ser, saberiam que ele está eternamente em busca de domínios de criatividade e experiência mais vastos, aos quais novos desafios são intrínsecos — pois todos os problemas representam desafios.

No caso a Jane, ela começou com um grupo de ideias e crenças que apenas se tornaram restritivas quando levadas ao extremo. (*Ver sessão 645, Capítulo Onze*) Nas vossas próprias experiências, muitos de vocês podem concentrar-se em certas áreas de atividade com tal energia que os leve a ignorar outras, considerando-as restrições.

A condição da Jane envolvia uma situação desta vida. Alguns de vocês concentram-se nos aspetos físicos da existência, que são muito legítimos, mas excluem outros elementos importantes. Em termos mais amplos, essa focalização em áreas particulares pode envolver toda uma vida, falando em termos de reencarnação, em que vocês escolhem antecipadamente, por assim dizer, por concentrar a vossa atenção em certas áreas ao contrário de outras; podem escolher para vós um corpo que não tenha um desempenho normal, ou uma mente abaixo do padrão comum.

A situação que vocês escolheram de nascimento não podem, pois, manipular. Se tiverem optado pela existência de uma carência orgânica crítica ou de uma deficiência, e tiverem nascido com uma doença grave, por exemplo, será nesse contexto que irão vivenciar este aspeto particular na realidade corpórea. Haverá uma razão para isso, e essa razão está nas capacidades que vocês deixaram livres e disponíveis para seguirem.

Todas as existências são simultâneas. Dentro dos limites do ser humano, certas coisas são possíveis e outras não. Vocês não conseguem regenerar um membro nem fazer crescer um novo. Entretanto, poderão curar-se de uma doença "incurável," quando compreenderem que o vosso ponto de poder reside no presente.

Seja qual for a vossa situação, vocês escolheram-na por uma razão. Se se tratar de uma circunstância que não possa ser alterada em termos físicos, então escolheram-na como estrutura para aumentar e usar outras habilidades numa forma concentrada. A questão principal não está em se concentrarem nas deficiências, mas em utilizarem as capacidades que têm, porquanto as grandiosas energias da vossa personalidade serão dirigidas para essas possibilidades.

SESSÃO 667

A Jane esteve a trabalhar com alterações da consciência esta tarde. (*Alusão a um sonho que a Jane tinha tido*). Ao mesmo tempo, tinha o rádio ligado baixinho. O programa de música rock foi interrompido por uma notícia que tinha a ver com a corrida de carros de Indianápolis (*500 Milhas de Indianápolis*). Um corredor já se tinha ferido gravemente (*segunda-feira*), e a corrida, adiada por esse motivo assim como devido ao tempo inclemente (*terça-feira*), finalmente começou hoje. Os anúncios de rádio prosseguiram junto com o desenrolar da corrida, e assim a Jane soube que ocorreu outro acidente muito grave. Além disso, um homem — não um corredor — foi morto por um carro de socorro de emergência, que acorria ao local do acidente. A vítima, entretanto, estava associada à corrida.

Ao recobrar a consciência "normal," a Jane começou a pensar na imensa violência envolvida, e me toda a situação em que essas pessoas se colocaram. (*Ela em geral fica com o rádio ligado enquanto está a trabalhar com estados alternados de consciência, usando-o como ponto de referência.*) Parte do material do último capítulo deveria ajudar a explicar as razões das estruturas de violência inerente, por assim dizer, que se transforma num contexto desafiador para a percepção da realidade. A situação é de perigo, no entanto é escolhida por aqueles envolvidos, e não lhes é imposta. Mais ou menos da mesma forma, contextos inteiros de vida que poderão parecer incompreensíveis, loucos ou mesmo insanos a um observador, são eleitos. Essas organizações da Existência podem envolver deficiências físicas de nascença bastante drásticas. De fora, parecerá impossível que alguém escolha situações de vida profundamente restritivas e até dolorosas. Desse ponto de vista, os defeitos de nascença ou as doenças crônicas de qualquer tipo não fazem sentido.

Ninguém inicia uma corrida com uma desvantagem, vocês poderão dizer, mas tal obviamente não é o caso. As pessoas muitas vezes optaram por tais situações precisamente como incentivos, e muitos grandes homens fizeram isso, embora isso não signifique que tais deficiências sejam necessárias. Em qualquer momento em que a pessoa perceba que o seu momento de poder reside no presente, já não terá necessidade de uma barreira contra a qual se testar nem de o focar no que considera a direção adequada.

Vocês vivem muitas vidas em simultâneo. Em geral pensam nelas como reencarnações sucessivas, uma atrás da outra. Se estiverem gravemente doentes e acreditarem que as razões para os sintomas que apresentam se encontram numa vida passada, que precisa "suportá-la," não irão perceber que o vosso momento de poder se encontra no presente, e não acreditarão na possibilidade de recuperação. Repito que até doenças consideradas incuráveis podem ser curadas, desde que isso não envolva regenerações impossíveis dentro do contexto do ser humano.

Nos vossos termos, os defeitos de nascença são escolhidos antes desta vida. Isso é feito por variadas e diferentes razões (tal como as pessoas optam por ficar doentes nesta vida, independentemente da duração envolvida). Isto é, estabelecesse-se uma certa estrutura psíquica na qual um indivíduo decide "antecipadamente" vivenciar uma situação a vida toda. Algumas informações sobre isto foram dadas em outros escritos meus. Uma pessoa com várias existências devotadas ao realce da realização intelectual pode, intencionalmente, decidir-se por uma vida em que as suas capacidades mentais fiquem fora do seu alcance e as emoções se manifestem de uma forma que ela não permitira acontecer "antes."

Como todas as existências decorrem em simultâneo, isso simplesmente significa que a pessoa nesta vida está a enfatizar certos aspetos — à custa de outros, diriam vocês — e a estabelecer um quadro de referências que poderá parecer restritivo. Por outro lado, a personalidade envolvida pode ver isso como uma experiência gratificante e de expansão, em que as emoções possam gozar de liberdades que geralmente são negadas. Tipicamente, algumas personalidades preferem as experiências de uma vida em que a realização e o desenvolvimento sigam um curso regular. Outras exigem grandes contrastes. Uma deste último caso pode revelar-se redondamente pobre numa vida, exageradamente rica noutra, um gigante intelectual numa outra ainda, ou então um grande atleta, e depois um indivíduo inteiramente inválido. As diferenças individuais operam, pois, nos tipos de situações eleitas.

Em muitos casos é a família me vez da pessoa incapacitada que questiona e não compreende — como nos casos de crianças muito retardadas mentalmente. Contudo, em todos esses casos, não só os filhos escolheram os pais antes de nascerem, mas os pais, naturalmente, escolheram os seus filhos.

Numa situação dessas, há realizações a ser alcançadas do ponto de vista dos pais. Há sempre oportunidades de crescimento e de criatividade excecional para todos os envolvidos. É por isso que tal estrutura ou âmbito foi escolhida. O mesmo se aplica às tragédias aparentes, como acidentes ou doenças graves que surgem num dado momento. Numa base individual, uma doença grave, por exemplo, representará a adoção de um enfoque específico muito intenso em que um dado aspeto de experiência habitual é deliberadamente eliminado ou rejeitado; o próprio contexto da vida precisará então ser ampliado em outros aspetos. Mais ou menos da mesma forma, isso aplica-se igualmente aos que nascem na extrema pobreza ou em situações familiares aparentemente muito infelizes. O desafio da vida é intrínseco ao próprio problema e

brota dele. Em geral, embora nem sempre, uma realização pessoal peculiar é fruto precisamente dessa dificuldade.

Bom, tais realizações não precisam envolver obra-prima nenhuma, nem invenção, nem liderança política, por exemplo, embora isso possa acontecer. Muita vez, a atividade bem-sucedida irá simplesmente incrementar a criatividade psicológica da pessoa e enriquecer-lhe a experiência no seu todo. Aqueles que são envolvidos, como a família, terão 'aquiescido' com a situação "anteriormente." Com frequência, especialmente no caso de defeitos de nascença, mentais ou físicos, a pessoa incapacitada aceita esse papel não só por razões pessoais, mas também o escolhe pela família como um todo. Pais altamente inteligentes podem, pois, ter um filho retardado. Se eles derem muito valor ao intelecto em detrimento das emoções, a criança talvez esteja a representar para eles a espontaneidade emocional que tanto receiam.

Um defeito de nascença é coisa que se evidencia, e estabelece certas condições que não podem ser ignoradas. Muitas doenças comuns também envolvem, até certo ponto, o grupo familiar. Porém, as crenças predominantes da pessoa doente sempre se tornarão proeminentes. A situação do grupo abrangerá igualmente a aquiescência da parte dos outros membros da família.

Bom, compreendam que a mesma coisa se aplica no caso de realizações incomuns. Nesses casos, predominam as crenças do empreendedor, mas, fora isso, a pessoa pode também estar a encenar aspirações não reconhecidas dos membros da sua família ou do grupo ao qual está intimamente ligado. Sempre haverá razões para tais inter-relações.

Muitos grandes contrastes de natureza social têm o mesmo tipo de significado interior; nesses casos, grupos inteiros de pessoas escolheram situações particulares de vida nas quais, por exemplo, predominam a pobreza e a doença, enquanto outras áreas do mundo (ou de uma nação específica) desfrutam de grandes avanços tecnológicos, riqueza e prosperidade. Separadamente, cada personalidade tem uma razão particular para essa afiliação. Em outros níveis, porém, por meio de enfoques contrastantes da pobreza e riqueza, das realizações científicas ou falta delas, os opostos tornam-se extremamente evidentes. O progresso tecnológico, seguido como enfoque principal, retrata automaticamente os seus benefícios e as suas desvantagens.

Uma nação que persegue esse curso é como uma pessoa que segue um caminho estritamente "objetivo, masculino," externamente orientado (nos termos da vossa compreensão ocidental). No vosso país, realçaram-se certos valores, especialmente no presente recente. Esses atributos foram prosseguidos em prejuízo de outros por razões individuais e coletivas. O resto do mundo concordou com tais ações, porém, e diversas porções dele tomaram caminhos inteiramente diferentes, de modo que, na vossa experiência, a sociedade global mostrasse um caleidoscópio de enfoques diversificados e os seus resultados.

Numa escala muito menor e em graus diferentes, qualquer tribo, cidade, família ou grupo evidenciará as mesmas tendências, e cada indivíduo aprenderá e crescerá com a experiência partilhada. Uma pessoa também pode optar por um grande talento, por meio do qual perceberá a realidade e concentrará nele toda a sua experiência. Isso servirá como um enfoque formidável, mas que pela sua natureza, poderá excluir outras experiências que são normais para muita gente. Alguns artistas dotados de grande habilidade podem travar a maturidade intelectual, utilizando qualidades emocionais nativas a tal ponto e com tal intensidade que as faculdades mentais de raciocínio sejam, em grande parte, deixadas de lado. Sem uma iluminação racional, os elementos emocionais podem ser tão complexos de controlar que o artista, com toda a sua expressão espontânea, não conseguirá relacionar-se em qualquer tipo de situação permanente de natureza íntima. Pois razão e emoção são contrapartes naturais.

Uma outra pessoa poderá escolher concentrar-se em realizações intelectuais a tal ponto que feche as portas a toda intimidade, e embora possa aceitar um relacionamento permanente, não vivenciará a riqueza emocional que outros podem tirar de uma relação muito mais breve. Portanto, cada um de vocês escolhe — antecipadamente, nos vossos termos -- o tipo de contexto por meio do qual enfrentará as situações da vida. Isso aplica-se em termos pessoais e coletivos.

Os que acreditam em reencarnação irão perguntar: "O que dizer de crenças em vidas passadas? E mesmo que eu esqueça a ideia de culpa, não serrei obrigado a seguir as regras do carma?"

Uma vez que tudo é simultâneo, as vossas crenças atuais podem alterar as passadas, sejam desta vida ou de uma vida "prévia." As existências acham-se em aberto. Agora, com as ideias que têm de tempo progressivo e as crenças na causa e efeito resultantes, vejo que lhes é difícil compreender. Contudo, no contexto das capacidades inerentes à condição de ser humano, as vossas crenças atuais podem mudar a vossa experiência; vocês podem reestruturar o vosso "passado reencarnacional" da mesma forma que podem reestruturar o passado nesta vida presente (*conforme explicado nas sessões 657-58, Capítulo Quinze.*)

O VOSSO PODER RESIDE NO PRESENTE

O presente vivenciado também representa a vossa pedra angular psíquica para todas as suas outras existências. Vocês têm plena consciência de certos eventos, e são inconscientes de muitos mais que, de um modo ou de outro, estão a aprender a colocar num enfoque consciente. O mesmo se aplica a todos os vossos outros "eus reencarnados." Eles são inconscientemente conscientes da sua experiência consciente, assim como vocês são inconscientemente conscientes da deles. A interação é, porém, constante e em todos os vossos presentes criativa. Vocês valem-se desse conhecimento, como eles se valem do vosso, e isso, naturalmente, aplica-se a personalidades que considerariam futuras. Vocês têm um gigantesco reservatório de informações e experiências à vossa disposição, mas isso será utilizado de acordo com

as vossas crenças conscientes atuais. Se compreenderem que o aspeto de poder situa-se no presente, terão um domínio inexaurível de capacidades e energias ao vosso comando.

Precisam lembrar-se que a experiência de 'começo' e 'fim' das coisas são realidades apenas dentro do vosso próprio sistema de vida tridimensional. A energia de vosso ser existe fora do vosso sistema, mas permeia-o de maneira tal, que para vocês ela ganha "vida" no tempo e no espaço. A vossa própria energia maior mergulha e emerge do *continuum* espaço-tempo como vocês o entendem. Desse modo, a experiência da energia torna-se física, deixando um rasto de vida dentro desse sistema. Quando vocês pensam em termos de reencarnação, parece-lhes que um rasto exista antes do outro, mas o "quadro" totalitário existe ao mesmo tempo, com todos os rastos de vidas individuais.

Como essas ramificações ou rastos de vida vêm todos da vossa entidade, eles encontram-se ligados entre si psicologicamente e em termos de padrões eletromagnéticos de energia. Pensem na seguinte analogia: considerando como certo o facto de que vocês são verdadeiramente multidimensionais, podem perceber apenas um fragmento da vossa própria experiência de cada vez, por causa das características físicas; o sistema tridimensional automaticamente se especializa em efeitos do antes e do depois. Vocês existem, digamos, em sete séculos diferentes ao mesmo tempo. Entretanto, os padrões normais de experiência do vosso ser temporal impedem qualquer visão abrangente de todas essas vidas enquanto criaturas. Repito que o que acontece verdadeiramente é que a energia do vosso ser forma, nesse caso, sete pontos [de junção] (Momentos Centrais de Ação) no sistema tridimensional. Em cada um desses pontos é experimentada uma vida que parece ser a única.

Um pouco além dessas intersecções, porém, existe uma forma de reconhecimento mais ou menos abrangente de totalidade e um fio condutor que as 'percorre por cima'. Vocês podem ter uma existência no século dezassete, por exemplo. A vós, parecerá que essa tenha sido uma vida passada, terminada. Podem até acreditar que a vossa existência atual, com todas as suas capacidades e desafios, seja resultado dessa vida passada, mas ambas existem ao mesmo tempo. O século dezassete não está morto. Vocês seguem um padrão unilateral da história, considerando certas ações como realidade e identificando-se com elas tão completamente, que são tudo o que vocês percebem. Outras ações prováveis estão sempre a ocorrer, porém, e são tão válidas quanto as que vocês escolhem e, por conseguinte, vivenciam.

Os vossos eus reencarnatórios têm tantas vidas prováveis quanto vocês. As vossas crenças e atos no vosso presente alteram as experiências "deles," assim como cada um, no seu presente, muda as vossas. Se considerarem esses eus reencarnatórios como uma entidade, isso se tornar-se-á muito natural. O eu total é transformado por todas as compreensões que empreende.

Cada porção da entidade é única e independente, e por meio das suas próprias crenças determina o que irá aceitar em termos de influências dentro da situação

imediate da sua vida. O grande milagre, na verdade, está em que cada consciência, seja de que grau for, é ela própria e nenhuma outra, mesmo conquanto em campos intermináveis de interação possa ser uma porção de outra -- como uma cidade é parte de um estado, ou um indivíduo é parte de uma família. Em termos de personalidade, como vocês a compreendem, o indivíduo opta pelas capacidades que ele ou ela virá a ter e os desafios da sua vida. No presente, pois, cada pessoa tem oportunidades ilimitadas de usufruto da energia da entidade, e a compreensão e os poderes de todas as suas partes.

Preciso não é dizer que qualquer ser humano possui a aptidão latente mostrada por um grande artista ou atleta, estadista ou filósofo. Inerente à condição de criatura existem diversas gamas de capacidades; elas raramente são usadas, mas existem como ideais práticos que podem ser expressos dentro desse sistema. Da mesma forma, todo indivíduo possui as capacidades da sua entidade em forma latente. Elas também se prestam como ideais práticos, só que num tipo diferente de contexto, pois vocês têm outros séculos com que experimentar e muitas existências em vez de uma só.

Vocês geralmente distinguem-se em situações que lhes escapam inteiramente ao nível físico. Essas realizações ainda operam através do enfoque do vosso presente, uma vez que vocês são fisicamente conscientes de apenas uma linha de eventos prováveis, e o significado de muitos sonhos escapa-lhes. Nos sonhos, porém, as pessoas em geral fazem um trabalho tão válido quanto qualquer outro realizado durante o dia, e encontram-se e interagem com os seus próprios eus reencarnados.

Na verdade, prefiro que pensem neles como eus simultâneos. Na condição dos sonhos, há um grande intercâmbio de informações com essas outras porções dos vossos eus. O vosso cérebro físico converte automaticamente esses dados em termos temporais, de modo que muitas das experiências significativas que têm em sonhos, lembradas posteriormente, já constituem traduções quando vocês se recordam delas. De outra forma, não fariam qualquer sentido para vós.

Em muitos casos, viajam para fora da realidade tridimensional enquanto sonham, mas as vossas experiências precisam então ser interpretados em termos físicos, caso contrário, não se lembrarão delas. Mas até mesmo os vossos sonhos precisam vir através daquele ponto no presente — da intersecção do espírito com a carne. O sonho representa um canal aberto por meio do qual se transcende o meio-ambiente material. Ocorrem, embora isso ainda não tenha sido descoberto, mudanças bizarras no cérebro durante certos estados de sonho, uma aceleração que literalmente impele a consciência para fora de seu *continuum* usual de espaço/tempo, rumo a outras realidades das quais provém. Estas servem de pontos de convergência, onde todos os eus simultâneos se encontram, envolvendo, em termos físicos, certos ritmos sazonais.

Como as naves espaciais que enviam para a lua precisam esperar pelas condições mais favoráveis a fim de serem lançadas, também, em outros termos, há ritmos que têm que ver com a energia. Falando de modo prático, isso significa que certos momentos são mais eficazes que outros para as comunicações em sonhos. Em privado, costumam

incluir iluminações e súbitas decisões proveitosas. Coletivamente, envolvem grandes mudanças históricas.

Essas alternâncias representam períodos em que a alma e a carne se encontram nas condições mais favoráveis. Existem variações individuais, todavia, padrões coletivos. A energia do eu pessoal vem sempre da entidade. Não existe apenas uma intersecção da alma com a carne, pois, mas pelo menos uma série constante, como vocês conceberiam. Devido às características da energia quando ela colide com o sistema tridimensional, ocorrem flutuações — que sempre perturbam o vosso presente.

Esses ciclos fundem-se em vários pontos, de modo que há mudanças significativas em todas as áreas, em qualquer espaço de tempo de dois mil anos. Por outras razões e num contexto menos significativo, o mês de Agosto é altamente significativo numa sequência de vinte e cinco anos. Dentro dele, um período de sete anos é importante individualmente. Esses são simplesmente ritmos que mostram o máximo impacto que o espírito provoca ao se cruzar com a carne no tempo. Em termos físicos, as marés e os aspetos geográficos acham-se envolvidos, mas isso são "efeitos," que têm que ver com as curvas de energia de que a consciência é composta. Esses ritmos são minúsculos, mas perfeitamente refletidos de outras formas. O sétimo sonho de qualquer noite é o mais importante — mas não que alguém os conte, e digo-o com humor.

As maiores capacidades de uma personalidade podem, em geral, ser levadas à expressão física, porém, por causa de certos ritmos que não são compreendidos. De certo modo pode-se dizer que a energia de uma entidade se dispersa, atingindo o *continuum* do espaço-tempo em certos ângulos e saltando sempre de volta. A energia, porém, está sempre em contato consigo própria, até quando invade a existência física.

Nos vossos termos, a energia volta para trás no estado de sonhos, mas precisa sempre passar através do que vocês consideram ser a janela do presente. O ressaltado que a energia faz de volta para si própria representa o significado do estado de sonho, no qual a experiência, que é basicamente não-física, embarca, e passa a ser interpretada através do cérebro como um sonho. Os vossos sonhos mais profundos, entretanto, incluem compreensões não-materiais. O sonho, embora claramente recordado, já consta de uma tradução do cérebro físico. A informação penetra então no vosso presente, onde, biológica e mentalmente, altera a vossa vida.

Isso também é automaticamente transformado de acordo com as vossas crenças, de modo a fazer sentido — pelo menos até certo ponto — para vós. Em termos de energia, imaginai-vos como partículas, e as vossas experiências como as ondas que fluem através dessas partículas, dando a cada uma as suas sensações. Quando estais na condição física, sois a partícula. A forma da partícula define a vossa experiência à medida que as ondas a permeiam, mas a vossa realidade maior não pode ser expressa em termos tão limitados.

Fazei uma pausa.

(22h55. A entrega de Jane para Seth fora novamente firme e constante. “Na verdade, não me lembro bem do que disse,” disse ela. “Mas sinto que neste material fomos além do que já tínhamos alcançado. Vai revolucionar a ciência, se os físicos conseguirem compreendê-lo. Mesmo sendo limitados como seres humanos, acho que, através de Seth, já tocamos em ideias de enorme importância...” A chuva acabara de cessar e a humidade era elevada. Em busca de alívio, Jane saiu para uma breve caminhada durante a pausa. Retomámos às 23h24.)

Agora: Tal como há momentos mais propícios do que outros, na vossa esfera de atividade, para o lançamento de foguetes ou naves espaciais para a Lua, também existem períodos de auge em que o eu e a alma (*ou entidade*) coincidem — momentos em que a comunicação está no seu ponto mais elevado.

Tudo isto ocorre através da janela do vosso presente. Em termos energéticos, mais uma vez, a vitalidade da vossa entidade, ao tocar na realidade tridimensional, forma uma partícula — que é o vosso ser presente. Mas essa partícula também é desviada da Terra num padrão rítmico. O mesmo acontece com outras partes do vosso eu, noutros pontos do contínuo espaço-tempo. Contudo, em certos intervalos, vós “encontrai-vos” — por assim dizer.

Cada um dos vossos “presentes” torna-se carregado, cheio de potencialidade; e a vossa entidade — energia consciente — é também enriquecida pelas vossas diversas experiências, pela força ampliada do seu próprio “passado”.

Formam-se, então, ápices dentro de cada eu. Esses ápices funcionam como pontos de atração agora abertos, por onde o potencial ampliado da entidade pode fluir. Isto pode manifestar-se como energia errática, num exemplo análogo às manchas solares. Psicologicamente, ocorre grande fermentação interna, e frequentemente as personalidades individuais reorganizam-se em novos moldes.

Em termos pessoais, é quando os seres humanos se veem cientes de maior iluminação, tomam decisões repentinas, e experimentam novas forças. Neste momento, aproxima-se um período assim a nível coletivo. Isso poderá refletir-se em épocas de aparente instabilidade, nas quais, no entanto, nova criatividade está prestes a emergir. Grandes mudanças planetárias ocorrerão então nos vossos sistemas organizacionais, mas essas mudanças refletirão iluminações interiores privadas que se materializam fisicamente.

(Com mais intensidade:) Não confiais suficientemente nos vossos eus interiores, nem percebeis o fermento criativo que se acumula. Se o fizésseis, evitaríeis muitos problemas.

Falo-vos a ambos individualmente e também para o livro: Qualquer ponto no vosso presente é um ponto potencial de grande mudança criativa, mas, devido aos ritmos mencionados, é mais fácil que essas mudanças ocorram em determinados ciclos.

(Bruscamente:) Fim da ditado e da sessão. Os meus mais calorosos cumprimentos a ambos.

("Boa noite, Seth. Muito obrigado." 23h40.)

SESSÃO 669 — 11 DE JUNHO DE 1973

(A noite estava muito quente e desconfortavelmente húmida, mas Jane não quis faltar à sessão. Desta vez, realizámo-la no gabinete dela, com portas e janelas abertas.

(Antes da sessão, expressámos mais uma vez o desejo de que Seth comentasse a mais recente experiência de Jane com o trabalho do livro durante o estado de sono — ocorrida nas primeiras horas de 29 de maio, e bastante vívida; ver as notas no início da 667.ª sessão deste capítulo. Mais uma vez, no entanto, por motivos que desconhecemos, Seth não mencionou o episódio. E eu próprio me esqueci de lhe recordar. É fácil deixar de fazer perguntas específicas durante uma sessão — já me aconteceu mesmo tendo uma lista delas preparada com antecedência.

(E no entanto, como para nos confundir ainda mais, Seth falou sobre material onírico que Jane obteve na noite anterior. Esse conteúdo revelou-se relacionado com o Capítulo Vinte...

(A prestação da Jane foi lenta esta noite, com voz suave.)

Ora bem, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Dado que o ponto de poder e de ação está no vosso presente, tal como o compreendeis, cada dia é como uma janela que pode oferecer múltiplas perspetivas, através dos seus diferentes painéis.

A janela de cada dia pode ser aberta ou fechada, mas é moldurada pela vossa experiência psicológica atual. Mesmo quando está fechada, a luz passa por ela, iluminando a vossa vida diária.

Em forma miniaturizada, cada dia contém, à sua maneira, pistas de todas as vossas existências simultâneas. O eu presente não existe isoladamente.

Dentro de qualquer período de vinte e quatro horas, portanto, aparecem vestígios e aspetos de todas as vossas outras experiências, cada um à sua maneira. Cada um de vós contém aspetos dos vossos outros "eus" dentro do vosso eu atual — alguns talvez bastante óbvios, outros quase impercetíveis. Capacidades desenvolvidas numa vida podem ser agora reconhecidas como vossas, por exemplo, mas não estão necessariamente a ser utilizadas de forma ativa.

Anseios vagos por certas realizações podem ser pistas de que tais características são inerentes, mas ainda não treinadas no eu que conheceis. À sua maneira, o período de vinte e quatro horas representa tanto uma vida inteira como várias vidas num só dia. Nele, simbolicamente, encontrais a "morte", quando a consciência física atinge o limite de estímulo que consegue assimilar confortavelmente sem repouso. Assim também, na

vossa morte física, cheiais ao ponto em que a consciência afinada com a Terra já não consegue lidar com mais dados sem um “repouso mais longo”, de modo a organizá-los num todo criativo e significativo — em termos de tempo.

Cada dia é, portanto, uma encarnação — por assim dizer — mas não apenas de forma simbólica. Pois através da intersecção da alma com a carne, cada eu reflete diariamente os seus “eus reencarnacionais” ou simultâneos.

O mesmo se aplica num plano mais prático, no sentido de que cada dia contém também as respostas para os vossos problemas atuais. Se estais conscientes de um determinado problema (ou desafio), podeis ter certeza de que a sua solução está igualmente presente e convosco, tal como o problema.

(Com intensidade:) A solução é simplesmente o outro lado do problema, sobre o qual podeis não estar a focar. Haverá mesmo pistas claras quanto à direção adequada a seguir — estas já estarão presentes na vossa experiência, apenas não reconhecidas porque estais excessivamente concentrados no problema. Isto aplica-se a qualquer tipo de dilema.

Embora sejais indivíduos com livre-arbítrio, sois também parte de outro “vós”. Simplesmente, não vos identificais com o vosso eu maior neste momento. Tendes as vossas características únicas. O vosso ser mais vasto possui também a sua originalidade, mas existirá o que poderíeis considerar uma “semelhança de família”, e assim, no geral, vós e o vosso outro eu escolheis frequentemente os mesmos tipos de desafios, ainda que de formas diferentes.

De formas próprias, outras porções do vosso ser multidimensional estão envolvidas em experiências algo semelhantes às vossas, ainda que, à superfície, a situação possa parecer completamente diferente. O progresso dessas partes está latente dentro da janela do ponto de momento — sendo o ponto de momento simplesmente a vossa intersecção atual com a realidade que conheceis.

As aventuras dos vossos eus simultâneos, mais uma vez, aparecem como traços na vossa consciência, sob a forma de ideias, devaneios, imagens desconexas — ou mesmo intuições repentinas. Podeis recorrer a esses elementos para compreender melhor os vossos problemas atuais.

Podeis fazer uma pausa.

(“Foi uma das poucas vezes, em todas estas sessões,” disse Jane, “em que eu não estava nem sequer em transe.” Mexera-se constantemente na cadeira, mas a sua entrega já retomara o ritmo habitual. Para mais dados sobre os pontos de momento, ver o material das 9h26 na última sessão. Retomámos às 22h28.)

Bem: Isto não significa que tereis necessariamente uma avalanche de informações reencarnacionais, ou o reconhecimento intuitivo instantâneo de “vidas passadas”, ou

qualquer outro dado invasivo. Significa sim que, na vossa própria vida, essa informação aparece automaticamente de maneiras íntimas, embora integrada na estrutura da vossa compreensão atual — podendo até passar despercebida, como pensamentos diários comuns.

Muitos artistas pintam, sem saber, retratos dos seus eus simultâneos. Muitas mães sentem-se por vezes mais jovens do que os próprios filhos, ou têm o impulso de os chamar por nomes diferentes. Impulsos para experimentar atividades novas podem realmente ser mensagens de outras porções do vosso ser.

Não existe tempo como o concebeis — apenas um presente no qual todas as coisas ocorrem.

Há milagres de informação condensada dentro das próprias células que os cientistas não conseguem detetar, pois existem fora do alcance dos instrumentos físicos. À sua maneira, a compreensão celular inclui um vasto reconhecimento de probabilidades, nos vossos termos — e atua com manipulações rápidas em que essas probabilidades são consideradas, enfrentadas e, portanto, alteradas.

A mente consciente sintonizada com o físico, no vosso agora, não consegue lidar com tais probabilidades esmagadoras mantendo simultaneamente um sentido de identidade. Contudo, existem vestígios conscientes nos vossos pensamentos diários que são representações psicológicas desse conhecimento.

Muitas vezes não confiais na vossa imaginação, por acreditardes que ela lida com fenómenos que não podem ser considerados fatuais. Assim, criais artificialmente uma barreira à entrada dessas pistas. Se sois demasiado imaginativos, por exemplo, podeis não conseguir lidar “adequadamente” com a vida física — mas isso aplica-se apenas à vossa cultura atual. Originalmente — e nos vossos termos de tempo — foi precisamente a imaginação que, à sua maneira, vos diferenciou das outras criaturas, permitindo-vos formar realidades na mente que depois podíeis “exteriorizar”.

Como agora desconfiais tanto da imaginação, não compreendeis as grandes pistas que ela vos dá — tanto em termos de resolução de problemas como de expressão criativa. Muitas recordações reencarnacionais legítimas surgem sob forma de imaginação, mas vós não confiais nelas. Uma boa parte dos vossos problemas pode ser resolvida com relativa facilidade através da imaginação.

Frequentemente, usais a imaginação de forma inadvertida para prolongar situações “negativas”, ao pensardes em tudo aquilo que pode correr mal. No entanto, podeis utilizá-la de forma altamente construtiva, alterando passado, presente e futuro.

Para o fazer no presente, imaginai livremente uma situação em que estais felizes. Ao início, as vossas imagens mentais podem parecer tolas. Se sois idosos, pobres e solitários, pode parecer-vos altamente ridículo imaginar-vos com vinte anos, ricos, e rodeados de amigos e admiradores.

De facto, se após esse exercício agradável olhardes à vossa volta e comparardes o que visualizastes com o que tendes, podeis sentir-vos pior do que antes. Deveis compreender que esse mundo imaginativo existe — ainda que não no mundo dos factos tal como o conheceis. Contudo, na medida da vossa liberdade interior, tal exercício rejuvenescerá automaticamente corpo, mente e espírito, e começará a atrair para vós o equivalente possível dentro do vosso mundo físico (com ênfase).

Usando a idade como exemplo, pode parecer-vos que tendes uma idade fixa, que dentro da vossa experiência subjetiva isso é definitivo, e que independentemente da vossa idade estais de algum modo fechados à experiência de qualquer outra idade. Contudo, em algumas das vossas existências simultâneas sois muito jovens — noutras, muito velhos. Algumas das vossas células físicas são, por assim dizer, novas em folha — a regeneração da vida fresca está fisicamente dentro de vós. E isto é verdade, nos vossos termos, não só até à morte, mas mesmo após ela, quando o cabelo e as unhas podem continuar a crescer.

Identificai-vos, então, com a energia constantemente nova que vive em vós, neste agora do vosso ser (com grande intensidade), e reconhecei que, em todos os níveis, estais biologicamente e psicologicamente ligados a essa identidade maior que é verdadeiramente vossa.

Podeis fazer uma pausa.

Agora: Não importa qual seja a vossa situação atual, as respostas estão nas vossas próprias aspirações e capacidades. Muitas vezes, suprimis ou inibis certos aspetos da vossa experiência para explorar outros — e o uso pleno do que está disponível libertar-vos-á automaticamente de restrições noutras áreas.

Pode haver condições físicas relacionadas com defeitos de nascença que não possam ser alteradas, e nesses casos a experiência terá de se concentrar por caminhos diferentes dos habituais, mas mesmo aí, os talentos e características disponíveis abrirão novas perspectivas de realização e descoberta.

Quando estiverdes a usar a imaginação da forma que vos sugeri, fazei-o com espírito lúdico, sabendo que, em termos “realistas”, pode haver grandes discrepâncias entre o que imaginais e os factos. Aceitai isso como dado. No entanto, muitas vezes a vossa imaginação livre, “tola”, aparentemente irrealista, vos trará soluções altamente práticas para os vossos problemas, pois, se o exercício for feito corretamente, estareis automaticamente a libertar-vos de restrições que aceitastes como verdades incontestáveis.

Mesmo que uma solução direta não surja de imediato, o próprio rejuvenescimento começará a indicar-vos o caminho adequado. Se sois uma mulher num casamento infeliz, por exemplo, podeis começar por imaginar-vos ao lado de um bom pretendente. Agora: nenhum “Sir Galahad” poderá surgir, mas se o exercício for corretamente mantido, passareis automaticamente a sentir-vos amada — e, portanto, digna de amor e amável, onde antes vos sentíeis rejeitada, indigna e inferior.

Esse sentimento de ser amada alterará a vossa realidade, atraindo amor para a vossa vida.

Passareis a agir como alguém que é amado. O vosso cônjuge poderá então descobrir em vós características de uma natureza extremamente agradável, e ele próprio poderá mudar.

Por outro lado, podeis atrair outro homem para a vossa vida, pondo fim ao casamento que já cumpriu o seu propósito, encontrando agora o impulso e as razões para a mudança.

Porque a imaginação transcende o tempo, ela é uma das vossas maiores ligações à vossa identidade verdadeira.

Deveis, é claro, ser capazes de distinguir entre o mundo da imaginação e o mundo físico dos factos, para poderdes manipular eficazmente. Contudo, a realidade física nasce da imaginação, que, por sua vez, segue o caminho das vossas crenças.

No exercício mencionado, usais a crença na mudança eficaz em determinada área e depois permitis à imaginação liberdade dentro dessas linhas direcionadas. Tal exercício faz ainda mais: abre a janela da percepção, permitindo a entrada do conhecimento e da experiência de outras porções do vosso ser. À medida que essa luz e energia fluem, serão coloridas pela vossa realidade psicológica, como os raios do sol através de um vidro colorido. Isto significa simplesmente que a informação de outras dimensões surgirá muitas vezes com uma aparência comum — por meio de uma intuição, uma ideia súbita, ou mesmo uma solução que já vos tinha ocorrido mas que ainda não tínheis posto em prática.

Quereis uma pausa?

(23h45. "Não." Embora eu tenha ido buscar uma bebida para Jane, que — ainda em transe — ergueu o copo vazio.)

O conhecimento multidimensional das vossas células geralmente não está acessível de forma consciente, nem estas o conseguem traduzir em termos psicológicos. Contudo, este trabalho com a imaginação atua como um gatilho, atraindo informação de outros níveis da vossa realidade maior, concentrando-a no problema específico em questão. Essa informação surgirá, então, em termos compreensíveis à vossa própria experiência.

O exercício altera criativamente as probabilidades, pois deixais de viver com o problema como se fosse uma realidade fixa e inalterável. É um impulso psicológico e psíquico, que modifica as mensagens que habitualmente enviais ao vosso corpo e à sua construção celular. Estais, então, a manipular criativamente em vários níveis de experiência.

Tomemos como exemplo os dois casos referidos: — A pessoa mais velha, ao imaginar-se jovem durante o exercício, reativa certas alterações hormonais e químicas,

tornando-se mais jovem; — A mulher que se sente rejeitada faz o mesmo quando se imagina amada.

Esse tipo de prática ativa também dentro de vós todas as experiências inconscientes — mas válidas — do vosso ser, evocando episódios semelhantes de outras vidas simultâneas. Numa dessas existências, a pessoa idosa é jovem. A mulher não-amada é amada. Essas realidades inconscientes são ativadas através do uso da imaginação. Cada dia é uma janela para cada vida. Podeis fazer uma pausa ou encerrar a sessão, como preferirdes.

("Fazemos a pausa, então.")

(A noite já refrescara um pouco, e Jane sentia-se melhor, embora dissesse que o ruído na casa a incomodara durante o transe — o que raramente acontece. Durante a pausa, recordei a Jane que queríamos que Seth comentasse a experiência onírica dela de 29 de maio, relacionada com o trabalho do livro. Mas, mal o fiz, ela começou a descrever os sonhos da noite passada, que eu entretanto esquecera momentaneamente.

(Na noite anterior estivera também muito calor, e Jane dormira mal: acordava repetidamente com a sensação de que paisagens oníricas estavam “mesmo ali” diante dela, e perguntava-se se poderia viajar entre elas “como saltar de um quintal para outro”. Ao mesmo tempo, sabia que todas essas localidades faziam parte de uma paisagem de sonho coletiva.

Segundo ela, esse material não vinha de Seth — mas, em retrospectiva, parece óbvio que estava a ser uma preparação para o Capítulo Vinte.

(A Jane acrescentou agora que Seth estava pronto para continuar, à medida que discutíamos o material dos sonhos, e retomámos às 00h03.)

**A VISTA ONÍRICA,
O MUNDO FÍSICO, PROBABILIDADES
E A VOSSA EXPERIÊNCIA QUOTIDIANA**

CAPÍTULO 20

Agora: Concede-nos um momento...

(Em tom sussurrado:)

Capítulo Vinte: "A Paisagem do Sonho, o Mundo Físico, as Probabilidades e a Vossa Experiência Diária."

Por serdes criaturas físicas, até os vossos sonhos devem ser traduzidos através da realidade da carne. Coletivamente — e pelos métodos que descrevi — ajudais a formar uma realidade física na qual, no entanto, cada experiência é única.

Da mesma forma, cada um de vós forma um mundo de sonho global, onde existe algum grau de acordo geral, mas em que cada vivência é original. O mundo do sonho tem os seus alcances, tal como o mundo físico. Na realidade desperta, as crenças demoram algum tempo a materializar-se de forma visível.

De entre atos infinitamente prováveis, apenas um pode ser experienciado fisicamente, como regra.

O mundo do sonho funciona como um espaço criativo onde atos prováveis são imediatamente materializados, dispostos de forma literal ou simbólica. A partir desses, escolheis então o mais adequado para expressão física. Existem outras razões importantes para sonhar, mas aqui vamos restringir-nos a este tema em particular — e à própria paisagem do sonho.

(Em tom mais alto e humorado:)

Espero que apreciem a pontuação.

("Está lindo," comentei.)

Só vos parece que os sonhos são caóticos porque esperais que se assemelhem à vida diária.

Normalmente uma árvore não se transforma num pavão, por exemplo. Se recordardes tal acontecimento onírico, parecer-vos-á sem sentido ao acordar.

Por agora, isso basta. Encerraremos a sessão.

("Está bem. Boa noite, Seth." Fim às 00h23.)

SESSÃO 670 — 13 DE JUNHO DE 1973

(Ambos estávamos ansiosos por algum material pessoal que tínhamos pedido mais cedo nesse dia. Jane "sabia" que Seth o traria esta noite, mas primeiro queria que ele ditasse mais conteúdo para o Capítulo Vinte. A entrega dela foi calma e constante.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Para começar com a ditado: Os vossos estados de espírito e emoções têm maior mobilidade no estado de sonho. Podeis sentir-vos enraizados como uma árvore num momento e, no seguinte, experimentar-vos como um belo pavão — caso em que veríeis a árvore transformar-se na ave.

Desligadas da atração habitual pelos eventos físicos diários, as vossas emoções formam frequentemente as suas próprias paisagens, utilizando os sonhos como meio criativo.

Já vos expliquei a forte correlação que existe entre sentimentos, crenças e condições físicas como o clima. *(Ver Capítulo Dezoito.)* De modo semelhante, tendes um papel individual na criação da paisagem do sonho. Ela é também resultado dos vossos sentimentos e crenças, mas num nível diferente. E embora não seja perceptível em termos físicos — com montanhas e continentes que os vossos instrumentos possam examinar — ela existe em termos tão válidos quanto os do mundo físico. Isto não significa que os sonhos possam ser decifrados através de símbolos gerais e universais. Assim como criais e viveis a vossa vida diária a partir das vossas crenças e sentimentos pessoais, o mesmo se aplica à realidade do sonho.

Lá, contudo, os vossos pensamentos e sentimentos tornam-se imediatamente vivos, surgindo uns sobre os outros, em plena manifestação, por assim dizer. O mundo dos sonhos também existe em termos de energia, claro está, mas simplesmente em faixas que não são evidentes fisicamente. Grande parte do vosso trabalho criativo interior e planeamento acontece neste nível.

Tem de haver alguma diferenciação entre sonho e vigília, de modo a que possais operar dentro da vida quotidiana mais focalizada. No entanto, não há razão real para a separação tão grande que hoje existe entre as vossas vidas despertas e sonhadoras. Como referi anteriormente *(na 652.ª sessão, por exemplo)*, essa divisão é em grande parte resultado das vossas crenças coletivas e privadas sobre a natureza da realidade, e dos hábitos adquiridos pela humanidade ao separar dados "objetivos" dos "subjetivos." Quando vos determinais a manipular o ambiente, separai-vos dele. E como sois parte dele, isso leva-vos a tentar separar-vos também da vossa realidade subjetiva.

É perfeitamente possível levar o vosso "eu" consciente para o estado de sonho, com vantagens concretas. Ao fazê-lo, percebereis que o "eu" sonhador e o "eu" desperto são um só, operando apenas em ambientes diferentes. Passareis então a conhecer profundidades de experiência e de sabedoria que antes vos eram desconhecidas.

Adquirireis verdadeira flexibilidade e uma consciência expandida do vosso ser, abrindo canais de comunicação entre as vossas realidades de vigília e de sonho.

Isso significa que estareis muito mais capazes de utilizar o conhecimento inconsciente — e também de informar o inconsciente sobre a vossa situação física atual.

Esse procedimento pode pôr-vos em contato com sabedoria que tendes negado a vós próprios, ajudar a unificar a vossa vida como um todo, e libertar energia para aplicações práticas no dia a dia.

Só a decisão de tentar tal empreendimento já é benéfica, pois pressupõe automaticamente uma atitude flexível por parte do eu consciente.

Se tendes medo dos vossos sonhos, tendes medo de vós próprios.

Tal como a vossa situação presente, com todos os seus desafios, alegrias e problemas, está contida de forma condensada em cada um dos vossos dias, o mesmo se aplica à vossa vida. Cada noite de sonhos fornece-vos um leito fértil de criatividade. Espalhadas diante de vós em grande profusão, encontrareis não só os problemas, mas também as soluções.

Agora, em termos físicos, pode levar algum tempo até que a vossa mente consciente reconheça uma resposta dada num sonho. Ela poderá surgir mais tarde, sob forma de pressentimento, intuição repentina, ou impulso para agir. Se não confiais em vós próprios, podereis ignorar esses impulsos e não tirar proveito das respostas. A mente consciente iluminada está sempre atenta a essas mensagens. Podeis ainda ir mais além, entrando conscientemente no estado de sonho, pedindo sonhos específicos, soluções específicas — e assim encurtar o tempo, por assim dizer, que seria necessário de outra forma.

Fazei uma pausa.

(21h53. O restante da sessão foi dedicado ao material pessoal que Jane e eu tínhamos pedido. A sessão terminou às 23h35.)

SESSÃO 671 — 21 DE JUNHO DE 1973

(Conforme tínhamos perdido ambas as sessões regulares daquela semana, Jane decidiu compensar com uma sessão nesta noite. Queria manter, tanto quanto possível, o ritmo habitual com o livro. A noite estava novamente quente, e a sua entrega foi pausada.)

Bem: Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Uma nota: Posso terminar o livro em qualquer número de sessões consecutivas, se assim o desejardes.

("Sim." Seth referia-se à possibilidade de realizarmos sessões diárias. Jane e eu tínhamos falado nisso mais cedo, sem grande seriedade. Na prática, contudo, não teremos muito tempo extra — o manuscrito final deve ser entregue à Prentice-Hall em outubro e exigirá bastante trabalho até lá.)

Ditado: De um modo geral, se não acreditardes que podeis tornar-vos conscientes no estado de sonho, tal façanha será relativamente impossível. Irá contra a vossa ideia de realidade e, assim, impedirá a abertura e a aceitação necessárias.

Novo parágrafo: Embora as vossas crenças estruturarem grande parte da vossa atividade onírica, outras questões também estão envolvidas, simplesmente porque o foco da vossa atenção não está intensamente dirigido à realidade física, mas apenas opacamente ligado a ela.

Mais uma vez: pensamentos e ideias possuem também validade eletromagnética. Na vida desperta, testais as vossas ideias no mundo dos factos. Factos são apenas ficções aceites, naturalmente — mas as ideias devem fazer sentido e encaixar-se na "história" aceite.

("Ficção" foi a palavra exata que Seth quis usar aqui, confirmou ele quando interrompi a sessão para perguntar.)

No estado de sonho, permitis-vos uma liberdade maior, experimentando determinadas ideias e crenças numa estrutura mais plástica. Podeis, portanto, aceitar novas crenças inicialmente no sonho, e a realização intelectual ou emocional só ocorrer "mais tarde." No sonho, a mente consciente é bem mais permissiva e lúdica. Pode dar-se a esse luxo, porque sabe que não precisa de testar imediatamente qualquer teoria no contexto diário. Volta-se com gosto para as áreas da experiência do eu interior, em busca do que pode encontrar para seu próprio uso — como um explorador à procura de recursos em território virgem.

A consciência sintonizada com a Terra deve lidar com o contexto espaço-temporal, pois apenas dentro dessa estrutura é que pode perceber claramente os acontecimentos.

No estado de sonho, a consciência ignora, em larga medida, essas relações de espaço-tempo, ainda que esteja firmemente baseada no mecanismo corpóreo. Os sonhos são, portanto, vividos fisicamente.

Percebeis-vos a correr, a falar, a comer — em atividades claramente físicas — embora não sejam realizadas pelo corpo que repousa na cama. A orientação é sensorial, mas vivida de forma intensa — ainda assim, "num ângulo opaco". Ou seja, na maioria dos sonhos, os dados ainda são recebidos e interpretados à luz da vida corpórea. São esses os sonhos mais recordados.

Para além disso, existem experiências raramente recordadas, em que a identificação habitual da vossa consciência com a orientação da vida física desaparece. As imagens, tal como as concebeis, baseiam-se na vossa estrutura neurológica e nas interpretações

dela decorrentes. Quando pensais em sobrevivência após a morte, por exemplo, imaginais todos os sentidos a operar — talvez num corpo não físico. A percepção sem imagens parece-vos impossível. Contudo, em certos sonhos, entrais num estado de consciência completamente desvinculado desse tipo de dados sensoriais. As imagens, nesses casos, não estão envolvidas, embora mais tarde possam ser inconscientemente fabricadas para fins de tradução. Nessas condições, aproximais-vos da compreensão da vossa consciência quando esta não está orientada fisicamente.

Na vossa vida diária, podeis subitamente saber algo sem saber como o sabeis, sem nenhuma imagem ou impressão sensorial em particular. O conhecimento simplesmente “está lá”. Essa forma de atividade aproxima-se do tipo de saber da vossa própria consciência quando não está envolvida com estímulos sensoriais comuns. Simplesmente sabe. Em certos estados de sonho, sabeis da mesma maneira. Experimentais o vosso ser desligado da carne.

Esse tipo de consciência onírica pode literalmente regenerar a vossa vida, embora o impacto original seja esquecido, e todo o evento acabe geralmente por ser traduzido em imagens antes do despertar. Tais sonhos podem ser chamados experiências do “ser essencial”.

Durante esses episódios, o eu — ou consciência — viaja até à fonte da sua própria energia.

A um outro nível, os átomos possuem este mesmo tipo de saber.

(Lentamente:) Pode parecer que tais compreensões têm pouca relação com a vida diária, especialmente por serem tão raramente recordadas e quase sempre traduzidas. Contudo, elas fornecem energia adicional — e precisamente quando mais necessitais.

Em períodos de stress, a consciência física abandona momentaneamente a sua orientação habitual, e “recolhe-se”, por assim dizer, à fonte do seu próprio ser, onde sabe que será regenerada — e, de facto, renascida.

Podeis fazer uma pausa.

(A Jane comentou que usara a frase dada por Seth às 21h04 — “Os factos são apenas ficções aceites” — naquela mesma tarde, no seu trabalho teórico com a Psicologia do Aspeto. Também escrevera sobre ideias muito semelhantes às que Seth apresentara às 21h15. Retomámos às 21h56.)

Enquanto estais ligados fisicamente, tendes de interpretar a experiência em termos sensoriais — mesmo nos sonhos. Por vezes, a vossa consciência pode estender-se a outras áreas, mas os eventos têm então de ser traduzidos de alguma forma física.

Na vida desperta, percebeis apenas certas porções de eventos que se enquadram no vosso contínuo espaço-tempo. Nos sonhos, podeis ter vislumbres mais amplos. Podeis, por exemplo, ver no passado, presente e futuro, objetos que ocupam um determinado espaço no vosso tempo. Frequentemente, um sonho assim é considerado sem sentido,

pois no vosso “nível fatual”, objetos do passado, presente e futuro não podem aparecer ao mesmo tempo no mesmo espaço.

(Com grande intensidade:)

Mas o espaço não é o mesmo, nem é idêntico em qualquer caso. Só vos parece assim. O próprio espaço acelera de formas que não compreendeis. Não estais sintonizados com essas frequências. Qualquer ponto no espaço é também um ponto no que pensais como tempo — uma porta que ainda não aprendestes a abrir.

Novo parágrafo: De modo algo semelhante, o vosso cérebro físico é uma porta que desencadeia atividade na vossa mente. As vossas crenças são, então, amplamente responsáveis pelas áreas do cérebro que ativaís, e pela consequente ação não física da mente.

Agora: O foco físico proporciona-vos uma realidade magnífica — intencional e especializada. Não fosse a atividade onírica, contudo, estaríeis relativamente encerrados nesse foco, receando experimentar novos conceitos e realizações intuitivas face àquilo que vos parece uma realidade tão sólida quanto o leito de rocha.

O estado de sonho oferece-vos um palco preliminar, onde hipóteses de trabalho podem ser criativamente formadas e postas à prova num contexto de leveza e brincadeira. Ainda assim, os sonhos que tendes e recordais, bem como as soluções resultantes para muitos problemas, representam apenas a camada superficial da atividade onírica. Seguir-vos nos vossos próprios sonhos é uma experiência fascinante — e, nesse contexto, podeis tornar-vos conscientes do funcionamento da vossa própria consciência. Mas para tal, deveis acreditar na integridade do vosso ser. Se não confiais no vosso eu desperto, não confiareis no vosso eu onírico, e a paisagem dos vossos sonhos parecer-vos-á ameaçadora. A crença de que os sonhos são desagradáveis pode torná-los assim — ou, na melhor das hipóteses, fareis lembrar apenas eventos de sonho assustadores.

(Longa pausa às 22h20)

Se acreditardes, porém, que não sonhais, estareis a inibir a memória dos sonhos — mas continuareis a sonhar. Essas experiências ricas não farão parte da vossa vida consciente por força dessa crença.

Os vossos sonhos são privados, tal como a vossa vida desperta. Ainda assim, existe uma experiência coletiva de vigília e uma experiência coletiva de sonho, na qual cada indivíduo encontra o seu lugar, aceitando ou rejeitando certos eventos.

Nos vossos termos, a humanidade, num dado momento, trabalha simultaneamente os seus problemas no estado de sonho, e essas soluções são depois materializadas fisicamente. Como no estado de sonho há maior liberdade face ao tempo e ao espaço,

existe também uma perspetiva mais ampla: muitas soluções que podem parecer fracas no curto prazo — quando ativadas fisicamente — serão, no longo prazo, reconhecidas como altamente criativas.

Tanto individual quanto coletivamente, a humanidade utiliza o mundo do sonho como terreno preliminar de trabalho. Dessas realidades “fantasiadas” e eventos oníricos prováveis surgem todos os “factos” aceites como verdadeiros ou falsos no vosso mundo físico. Eventos prováveis, experienciados oniricamente e perfeitamente válidos noutras realidades, tornam-se, por assim dizer, falsos no vosso mundo, enquanto o mesmo tipo de evento, fisicamente concretizado, torna-se verdadeiro.

Novo parágrafo: As vossas guerras são primeiro travadas, ganhas ou perdidas no mundo do sonho, e a vossa versão física da história segue apenas uma linha muito estreita de probabilidades. Para vós, uma guerra foi ganha ou perdida por determinado lado. Na vossa compreensão limitada (em tom humorístico e sussurrado), só pode haver um desfecho definido para uma batalha, por exemplo.

Haverá certos “factos duros”: uma luta com um número específico de pessoas, numa data e local determinados, com uma vitória final. Haverá tratados assinados. Contudo, em termos mais amplos, estais apenas a perceber uma pequena dimensão — uma esquina — de um acontecimento muito maior, que transcende as vossas ideias de tempo e lugar.

A batalha inicial, por assim dizer, ocorreu primeiro num nível onírico. Depois, em privado e em conjunto, a humanidade decidiu quais partes do evento seriam efetivamente concretizadas em termos físicos. Mesmo nesses termos reconhecidos, é evidente que o vencedor é muitas vezes o verdadeiro perdedor. O acontecimento inteiro transcende qualquer julgamento de verdadeiro ou falso. Um evento total, com todas as suas probabilidades incluídas, obviamente não cabe na vossa atual estrutura de referência.

Mais uma vez: nos vossos sonhos, trabalhais com probabilidades e decidis quais se tornarão os vossos “factos verdadeiros” no plano físico. Aqui tendes grande liberdade — tanto individual como coletivamente. Aqui, cada pessoa trabalha o seu próprio destino, e com a informação trazida do sonho escolhe conscientemente os episódios que irá materializar e experienciar.

Aceitareis dos vossos sonhos a informação que estiver mais de acordo com as vossas crenças conscientes. Existe, como já foi dito, uma interação em que novas crenças são “testadas”, por assim dizer. Neste sentido, não estais à mercê dos vossos sonhos — em nenhum significado real da palavra.

Não compreendestes ainda a profunda reciprocidade entre a experiência de vigília e a de sonho.

Fostes ensinados a acreditar na existência de uma barreira artificial entre ambas, a qual, na verdade, não existe.

Ao sugerirdes antes de dormir que vos sejam dadas soluções para os vossos problemas, começais automaticamente a utilizar o vosso conhecimento onírico de forma mais plena, abrindo também as portas à vossa criatividade superior.

Podeis fazer uma pausa.

Agora: Tenho uma nota para vós. Ou posso continuar com a ditado.

("A nota está bem...")

(O Seth apanhou-me: eu queria que o trabalho do livro continuasse, mas sabia que o seu desvio inesperado seria interessante — e foi mesmo, abrangendo várias páginas. Ele falou sobre a minha mãe e as suas recentes experiências com probabilidades na velhice avançada.)

... a vossa mãe está a experienciar uma aceleração mental e intuitiva — um bombardeamento de estímulos até agora retidos. Está a perceber claramente probabilidades, mas a confundi-las com o mundo físico dos factos.

Isto só acontece quando o trabalho físico dela já está concluído, e não, por exemplo, quando a desorientação poderia interferir com qualquer tarefa física essencial. Existem mudanças materiais definidas. Partes do cérebro não utilizadas durante a vida física altamente focalizada estão a ser ativadas, tal como acontece na infância e em certos estágios da adolescência. Essas mudanças são desencadeadas de forma individual em cada pessoa.

Como disse na 653.^a sessão (Capítulo Catorze), as probabilidades são realizadas... e ela está subitamente aberta aos seus eventos "imaginados" como se fossem atualidades. Como estais orientados no espaço-tempo, as suas perceções, momentaneamente aceites como realidade física, causam lacunas no que entendeis como experiência normal. Ela tem de experienciar esses eventos na vossa série temporal, ainda que para os outros não se encaixem. Estou a dar-vos este material não apenas pelo vosso interesse pessoal, mas também pelo seu valor geral. O confronto com as probabilidades permite à vossa mãe avaliar as circunstâncias da sua vida física, e programar-se, por assim dizer, para a sua próxima aventura.

As suas ações servem como padrões de aprendizagem para toda a família. Apesar das aparências, não há um embotamento das impressões sensoriais por parte dela, mas sim uma infusão intensa.

A dificuldade em concentrar-se resulta disso — mas ela está simplesmente a concentrar-se noutra realidade.

(Pausa longa.) Os sentimentos de independência dela reacendem-se e acabarão por levá-la a desejar afastar-se da família em geral — a não se agarrar aos seus "rapazes" (os meus dois irmãos e eu). Estes sentimentos servirão também como um impulso para um crescimento pessoal que até então não fora alcançado. Ela desejará, finalmente,

libertar-se do seu corpo, mas não se encontra prostrada; está, sim, a lutar para se libertar. Há muito mais...

De certo modo, o tratamento que a família lhe dá, como se fosse uma criança, é aceite, pois fornece o impulso para a independência da mesma forma que uma criança deseja crescer e sair de casa. Assim, desperta-se a independência da sua mãe. De certa forma, ela deseja libertar-se da “casa da vida” que literalmente construiu, para encontrar um novo propósito... para recomeçar. Se se tratasse de uma adolescente, os seus comentários seriam considerados legítimos. Ela deseja, igualmente, iniciar uma nova vida.

(De forma enérgica:) E isso é tudo quanto a esse assunto. Espero que a vossa mente tenha agora encontrado algum sossego. Podem terminar a sessão ou fazer uma pausa, conforme preferirem.

("Acho que vamos terminar, então.")

As minhas mais calorosas saudações a ambos, e uma afetuosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23h33.)

SESSÃO 672, 25 DE JUNHO DE 1973

(Sábado, 23 de Junho de 1973, foi o primeiro aniversário da inundação causada pela Tempestade Tropical Agnes — ou, como o jornal local descreveu num suplemento especial sobre as cheias, a ocasião foi *Agnes mais um*.)

A nossa região continua ainda em recuperação. Jane e eu, naturalmente, estamos muito conscientes de como o nosso envolvimento na inundação interrompeu a produção deste livro a meio do Capítulo Um. Ver as notas da sessão 613. [Nelas, a propósito, mencionei a destruição da ponte da Walnut Street em Elmira; a antiga estrutura de aço atravessava o rio Chemung a meio quarteirão do nosso prédio. Está agora em curso uma obra — bastante ruidosa, que se prolongará por um ano — para a sua substituição.] No Capítulo Dezoito, Seth explica as origens emocionais de Agnes como um todo, bem como o nosso comportamento pessoal no seu contexto.)

(A entrega de Jane foi relativamente lenta, e os seus olhos permaneceram fechados durante grande parte da sessão.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ditado: Atualmente, a humanidade tem pouco conhecimento do mundo interior dos sonhos, do seu lugar nesse mundo, ou dos seus efeitos sobre a vida consciente diária. Muitos dos aspetos mais poderosos da consciência estão ativos precisamente quando vos parece que estais relativamente inconscientes e adormecidos em relação à

realidade física. Ser-vos-ia impossível lidar com a imensidão do material disponível, no contexto do tempo tal como atualmente o experimentais. Para operar de forma adequada no vosso campo altamente específico (pausa), uma quantidade quase infinita de informação deve ser assimilada instantaneamente, probabilidades calculadas e certos equilíbrios mantidos — equilíbrios esses dos quais nem sequer tendes consciência.

De forma latente, a vossa consciência é capaz de realizar tais feitos, mas esse trabalho não pode ser realizado pela parte da consciência fortemente ligada à relação espaço-tempo. Aquilo a que chamais a vossa mente consciente tem como tarefa avaliar os "factos" da vida quotidiana. Com base nisso, forma crenças sobre a realidade, as quais são depois utilizadas no estado de sonho como um dos principais critérios, por assim dizer, que ativam o surgimento de certos eventos prováveis em detrimento de outros.

No estado de sonho, utilizais as vossas crenças como focos de busca, procurando outros eventos que se encaixem nas vossas ideias sobre a realidade. As vossas convicções ajudam-vos a seleccionar ações prováveis — que se manifestam sob a forma de sonhos — excluindo outras que não *vos dizem respeito*.

(*De forma pausada:*) No entanto, como não sois apenas criaturas com foco físico, outros factores também operam. Dentro de vós reside o conhecimento condensado do vosso ser inteiro. Essa informação não pode manifestar-se de forma completa numa consciência ligada a um cérebro físico. A realidade multidimensional simplesmente não pode ser expressa nesse contexto. No estado de sonho, quando a consciência se relaciona de forma opaca com as preocupações físicas, vislumbres do *eu multidimensional* podem surgir sob a forma de imagens oníricas e fantasias que simbolicamente expressam a vossa existência mais vasta.

Se as vossas crenças conscientes vos causam grande sofrimento, crenças benéficas contrárias podem ser recebidas a partir dessa fonte. O vosso ser — a consciência maior que sois — intersecta-se com o espaço e o tempo; nasce na carne simultaneamente em muitos pontos do momento presente. (*Ver sessão 668, no Capítulo Dezanove.*) A cada uma dessas imersões na existência tridimensional chamais uma vida, cada uma com o seu próprio "eu". E vós sois um desses.

(*De forma lenta, às 21h53:*) Cada um desses eus deve experienciar-se em termos temporais. Mas todos eles são igualmente partes do seu próprio ser maior, provenientes da energia da qual continuamente emergem. Nos sonhos, a vossa energia pulsa de volta para o ser que sois.

Por assim dizer, viajais todas as noites entre atmosferas e pontos de entrada dos quais não tendes consciência. Durante o sono, de facto, percorreis novamente essas vastas distâncias entre o nascimento e a morte. A vossa consciência, tal como a concebeis, transcende esses saltos e mantém o seu próprio sentido de continuidade. Tudo isto está relacionado com pulsações de energia e consciência e, de certo modo,

aquilo a que chamais a vossa vida é o “comprimento” aparente de um raio de luz visto de outra perspetiva.

Para além dos sonhos que recordais, existem experiências de consciência que apenas se manifestam ocasionalmente, e sob forma distorcida. Estas expressam, em termos não físicos, a vossa relação com o vosso próprio ser. A esse nível, regenerais-vos e estais completamente livres de quaisquer crenças conscientes. A partir deste nível, formam-se ideais individuais e coletivos.

Esta atividade decorre frequentemente abaixo da superfície dos sonhos comuns. Numa escala muito mais reduzida, está também sempre em curso, pois representa a base sobre a qual a vossa consciência atual assenta. Podeis fazer uma pausa.

(Retoma-se, no mesmo tom pausado, às 22h28.)

A realidade física na qual nascestes não é, nem de longe, tão sólida, predeterminada ou definitiva como parece ser. Em vez disso, existe um campo de interação rico. A vossa consciência deve estar focada numa determinada faixa de frequências antes de poder sequer perceber a matéria, quanto mais a sua solidez. Durante o sono, a vossa consciência oscila entre intensidades, fluindo literalmente para dentro e para fora do agrupamento da matéria física, formando — a partir de estágios mais plásticos de “pré-matéria” — a forma final que a matéria tomará no vosso mundo. O mesmo se aplica aos eventos: alguns cristalizar-se-ão em termos físicos, outros não.

As porções mais profundas do vosso ser conhecem os propósitos e intenções que vos são únicos. Inconscientemente, tendes dentro de vós aquilo que se poderá chamar um conjunto de planos ou esquemas para o tipo particular de realidade física que desejais materializar. Sois o arquiteto.

Existe, no entanto, um sistema de controlo e equilíbrio: em certos sonhos, sois postos em contato com esses planos. Eles podem surgir ao longo da vida como sonhos recorrentes de natureza reveladora; e mesmo que não os recordeis, despertareis com os vossos propósitos reforçados ou subitamente mais claros.

(De forma deliberada, às 22h42:) Quando estiverdes a trabalhar com as vossas crenças, procurai saber o que realmente pensais acerca da condição do sonho, pois se nela confiarem, pode tornar-se uma aliada ainda mais importante devido à vossa cooperação consciente. Se quiserdes resolver um conflito, digam a vós próprios que o farão no estado de sonho. Aí podereis comunicar livremente com aqueles que, de outro modo, vos evitariam. Muitas reconciliações ocorrem nesse nível.

Solicitai a resposta para qualquer problema, e ela vos será dada — mas é necessário confiar em vós mesmos e aprender a interpretar os vossos próprios sonhos. Não há outro modo de o fazer a não ser começando por vós próprios e trabalhando com os vossos sonhos, pois isso despertará as vossas capacidades intuitivas e proporcionar-vos-á o conhecimento de que necessitais.

A vossa crença no valor dos sonhos pode, portanto, aumentar a sua eficácia prática. Fim do capítulo.

(Nota: Os interessados no tema das flutuações da consciência podem consultar as seguintes sessões em Seth Fala: sessão 567, no Capítulo Dezasseis, sobre a transição dos átomos dentro e fora do nosso sistema; sessão 576, no Capítulo Dezanove, sobre presentes alternativos; e a sessão da aula de ESP de 23 de Junho de 1970, no Apêndice, sobre a organização na nossa realidade presente. Nela, Seth afirma: “Mas o facto é que a matéria física não é sólida exceto quando acreditais que o é...”)

AFIRMAÇÃO, AMOR, ACEITAÇÃO E RECUSA

CAPÍTULO 21

Ora bem; a afirmação significa dizer “sim” a vós próprios e à vida que leveis, e a aceitação da essência da vossa pessoa. Tal afirmação significa abraçar a vida que vos pertence e que flui através de vós. A afirmação de vós próprios constitui um dos vossos pontos mais marcantes.

Podeis, por vezes, negar muito apropriadamente certas porções da experiência, e ainda assim confirmar a vossa própria vitalidade. Não tendes que dizer “sim” às pessoas, nem aos problemas, aos eventos que vos causam profunda perturbação. A afirmação não significa uma aceitação passiva e destituída de carácter de tudo o que se cruza no vosso caminho., independentemente dos sentimentos que tiverdes em relação a isso.

Em termos biológicos, a afirmação significa saúde. Se entenderdes que moldais a vossa experiência dais seguimento à vossa vida e realçais as capacidades de que dispondes para tal fim. A afirmação não significa cruzar os braços e dizer: “Não posso fazer nada. Está tudo nas mãos do destino, pelo que, o que tiver que suceder, sucederá.” A afirmação baseia-se na percepção de que nenhuma outra consciência se assemelha à vossa, que as capacidades que tendes são únicas e não são iguais às de mais ninguém. É a aceitação da individualidade que vos caracteriza na carne.

Basicamente, constitui uma necessidade espiritual psíquica e biológica e representa o apreço que tendes pela vossa integridade singular.

Um átomo é capaz de cuidar de si, mas os próprios átomos assemelham-se um tanto a animais domesticados; ao se agruparem à família biológica do corpo, em certa medida convertem-se em “gatos” e “cachorros” amigáveis que se colocam sob a vossa alçada. Os animais copiam as características dos seus donos. As células são altamente influenciadas pelos vossos comportamentos e crenças.

Se afirmardes a retidão do vosso ser físico, auxiliareis as células e os órgãos do vosso corpo, e sem o saberdes, tratá-las-eis com amabilidade. Se não confiardes na vossa natureza física, também irradiareis esse sentimento, independentemente das medidas de saúde que possais tomar. As células e os órgãos saberão que não confiais nelas, do mesmo modo que os animais o sabem. De certo modo, estabeleceis anticorpos contra vós próprios, simplesmente por não confirmardes a retidão do vosso ser físico conforme existe no espaço e no tempo.

Por vezes, podeis afirmar a singularidade que vos caracteriza ao dizer “não”. A individualidade concede-vos o direito de tomar decisões. Segundo o entendimento que possuíis, isso significa dizer “sim” ou “não”. Implicitamente, o constante acordo pode muito bem significar que estejais a negar a vossa própria pessoa. A pessoa capaz de dizer: “Eu odeio”, pelo menos declara que possui um “Eu” capaz de odiar. Aquele que diz: “Não tenho o direito de odiar,” não enfrenta a própria individualidade.

Um homem ou mulher que conheça o ódio também compreenderá a diferença existente entre essa emoção e o amor. A ambiguidade e os contrastes, as semelhanças, a afirmação do ser facultam uma livre fluência das emoções. Muitos repudiam a experiência dos sentimentos que consideram negativos e tentam “afirmar” aquilo que pensam constituir emoções positivas. Não se permitem as dimensões inerentes à sua natureza de criaturas e ao fingir não sentir aquilo que sentem, negam a integridade da sua própria experiência.

As emoções obedecem às crenças, e constituem estados naturais de sentimento que se acha em constante mudança e que conduzem uns aos outros num fluxo livre de energia e de atividade; matizes coloridos, ricos, brilhantes e vivos que trazem diversidade à qualidade da consciência. Tais estados da personalidade podem somente ser comparados a cores, claras e escuras, fortes padrões de energia que sempre representam movimento, vida e variedade.

Rejeitá-los torna-se fútil. Elas são um dos meios pelos quais a consciência sintonizada com o físico se pode conhecer a si própria. Não são destrutivas. Não há emoções boas nem más. As emoções são simplesmente aquilo que são. São elementos inerentes ao poder da consciência, repletos de energia que, quando deixados ao próprio cuidado se fundem num poderoso oceano de existência.

Não podeis afirmar uma emoção e rejeitar outra sem estabelecerdes barreiras. Procurais ocultar o que pensais ser sentimentos negativos no quarto escuro da mente como no passado encerravam os parentes dementes. E tudo por não confiardes nos aspetos da vossa própria individualidade na carne. A afirmação significa aceitação da vossa alma conforme ela se revela na criatura ou ser que sois. Eu afirmei isso antes, mas vós não podeis rejeitar o vosso ser ou condição de criatura sem rejeitar a vossa alma, e não podeis rejeitar a vossa alma sem rejeitar a vossa condição de criatura.

Por si só, o ódio não durará muito. Frequentemente, assemelha-se ao amor, já que aquele que odeia se sente atraído pelo objeto do seu ódio por profundos laços. Também pode representar um método de comunicação, mas jamais chega a ser um estado firme e constante e mudará automaticamente se não for violado. Se acreditardes que o ódio seja mau e errado e vos encontrardes na condição de odiar alguém, podereis tentar inibir a emoção ou voltá-la contra vós em vez de o fazerdes contra alguém mais. Por outro lado, podeis tentar fingir que o sentimento não exista, caso em que reprimireis essa massiva energia e a não podereis utilizar para outros propósitos.

No seu estado natural, o ódio possui uma característica poderosamente estimulante que põe em marcha a mudança e a ação. Independentemente do que vos tenha sido inculcado, o ódio não incita a violência acentuada. Conforme foi referido anteriormente neste livro, a irrupção da violência é frequentemente resultado de um sentido embutido de impotência.

Muitos de quantos cometem grandes crimes de forma inesperada ou assassinatos súbitos, e que cometem enormes matanças em massa, apresentam um historial de

docilidade e de atitudes convencionais e eram considerados modelos de conduta, que negavam na sua natureza todo e qualquer elemento de agressividade e toda a evidência de ódio momentâneo e o consideravam errado e um mal. Em resultado disso, tais indivíduos acabam finalmente por achar difícil expressar a mais pequena negação, ou ir mesmo contra o código de conduta e de respeito convencionais. Não conseguem comunicar o próximo como, digamos, os animais o fazem, o que respeita à expressão de desacordo.

Psicologicamente, somente uma expressão massiva conseguirá libertá-los. Sentem-se de tal modo impotentes que isso acaba por agravar ainda mais as dificuldades que sentem, pelo que procuram libertar-se evidenciando um grande poder em termos de violência. Alguns desses indivíduos, filhos modelos que raramente respondiam aos pais, foram de repente enviados para a guerra e receberam carta-branca para libertar todos os sentimentos que tinham em combate; e estou a referir-me em particular às duas últimas guerras (Coreia e Vietname) e não à Segunda Grande Guerra.

Nessas guerras, as agressões puderam ser soltas enquanto os códigos ainda eram obedecidos. Contudo, os indivíduos foram confrontados com o horror da libertação violenta dos seus ódios e agressões reprimidas e acumulados. Ao presenciarem tais resultados sanguinários, tornaram-se ainda mais espantados pelo que pensavam ser uma terrível energia que por vezes parecia impeli-los ao ato da matança.

Ao regressarem a casa, o seu código de conduta voltou a mudar para um outro que se adequasse à vida civil, e uma vez mais voltaram a apertar o cerco sobre si próprios, a reprimir-se por completo. Muitos passariam a afigurar um modo de conduta excessivamente convencional. Subitamente, era-lhes negado o “luxo” de exprimirem as emoções mesmo na sua forma exagerada, o que só agravou o sentimento de impotência.

Embora este não seja um capítulo dedicado à guerra, quero analisar algumas questões. É também o sentimento de impotência que leva as nações à guerra. Isso tem pouco que ver com a situação mundial “efetiva” e com o poder que os outros lhes atribuam, mas antes com um sentido generalizado de impotência, por vezes mesmo, a despeito da dominação do mundo.

De certo modo, lamento que este não seja o local para se discutir a Segunda Grande Guerra, por ela também ter resultado de um sentido de impotência que irrompeu em larga escala num banho massivo de sangue.

Aqueles que tomaram parte nela seguiram o mesmo curso privado de ação dos indivíduos que acabamos de mencionar. Sem entrar em detalhes, quero simplesmente dizer que nos Estados Unidos se promoveram grandes esforços ao nível nacional após a Segunda Grande Guerra para desviar as energias dos militares para outras áreas, após o seu regresso a casa. Muitos dos que tomaram parte nessa guerra com um sentimento de impotência colheram vantagem após terem terminado, em termos de incentivo, educação e privilégios de que não gozavam antes.

Foram-lhes concedidos meios para alcançar poder, segundo o entendimento que tinham. Também foram acolhidos como heróis, e enquanto muitos se sentiram decepcionados, no geral do sentimento da nação, os veteranos foram bem acolhidos. Estou a falar da guerra aqui em questão no geral, por terem existido certas exceções, mas a maioria dos que estiveram envolvidos nela colheram algo com a sua experiência. Voltaram-se contra a ideia da violência, e cada um a seu modo reconheceram as ambiguidades psicológicas dos sentimentos que os conduziram pessoalmente durante o combate. Foi-lhes dito pelos políticos que se tratava da última guerra, e ironicamente, a maioria de quantos envergavam uniforme acreditaram. A mentira não se converteu em verdade, mas quase chegou a sê-lo porque, a despeito dos seus fracassos, os ex-combatentes conseguiram educar os filhos de um modo que fez com que não fossem para a guerra de livre-vontade, e que passaram a questionar as premissas que defendiam.

De uma maneira estranha, isso tornou-se coisa ainda mais difícil para aqueles que foram para as duas guerras mais curtas seguintes, por o país não se encontrar verdadeiramente implicado em nenhuma delas. Todo o sentimento impessoal de impotência obteve expressão da parte dos combatentes do mesmo modo que antes, desta vez num banho de sangue mais localizado, mas o código de conduta foi abalado, pois não foi aceite conforme antes, mesmo em meio às fileiras militares. Na última guerra (Vietname), o país encontrava-se tão contra quanto a favor, e os sentimentos de impotência dos indivíduos foram reforçados após ter terminado. Essa foi a razão para aos incidentes violentos que foram originados da parte dos que regressaram.

“De acordo com Seth, os sentimentos de impotência tiveram muito que ver com o elevado índice de violência – e mesmo a elevada taxa de mortes – registados entre os militares Americanos que foram capturados durante a guerra. Um estudo feito pelo governo em relação àqueles que foram feitos cativos no Oriente durante a Segunda Grande Guerra e a guerra da Coreia, por exemplo, revelou que 40% de todas as mortes que ocorreram no grupo entre 1945 e 1954 resultaram do assassinio, do suicídio ou do acidente. Quanto à guerra do Vietname, mais de 500 militares cativos foram libertados pelo Vietname do Norte depois do cessar-fogo de Janeiro de 1973. Os agentes temem agora que um bom número desses indivíduos venha a acreditar que o seu sofrimento tenha sido fútil, devido à impopularidade que a guerra teve nos Estados Unidos. Houve suicídios entre as suas fileiras e muitos sofreram reações de estresse pelo menos temporário desde que foram libertados da prisão.

Assim, por si só, o ódio não irrompe em violência. O ódio acarreta um sentido de poder e dá início à comunicação (expressão) e à ação. Do vosso ponto de vista, constitui o acúmulo da ira natural. Nos animais, digamos, conduz a um confronto cara-a-cara numa atitude de combate em que a linguagem corporal de cada criatura, movimento e ritual, se presta a comunicar uma posição de perigo. Um ou o outro dos animais acabará simplesmente por se retirar. Isso normalmente envolve grunhidos e rugidos. O poder é efetivamente revelado, só que simbolicamente. Esse tipo de confronto animal ocorre muito poucas vezes, por os animais envolvidos precisarem estabelecer curto-circuito ou ignorar confrontos de menor monta e preliminares de ira

destinados a tomar uma posição clara e a repelir a violência, para chegarem a esse ponto.

Um outro ponto: a máxima empregue por Cristo no sentido de dar a outra face (Mateus 5:39) representou um método psicológico hábil de repelir a violência e não de a aceitar. Simbolicamente representou o animal que exhibe a barriga ao adversário. A observação foi feita em termos simbólicos. Em certos níveis representou um gesto de derrota que trouxe o triunfo e a sobrevivência. Não queria dizer que se tratasse de uma ato de servilismo do mártir a dizer: “Dá-me mais uma vez”, mas representou uma declaração psicológica pertinente, uma comunicação por parte da linguagem corporal. Representaria um gesto inteligente destinado a lembrar ao atacante as “velhas” posturas dos animais sãos. O amor é também um grande iniciador da ação e utiliza poderosos dinamos de energia.

O amor e o ódio acham-se ambos baseados na autoidentificação que fazeis com a vossa experiência. Não vos dais à maçada de amar ou de odiar aqueles com quem não vos identificais de todo. Eles deixam-vos relativamente indiferentes, e não vos causam nenhuma emoção mais acentuada.

O ódio sempre envolve um sentimento doloroso de separação do amor, que pode ser idealizado. Uma pessoa contra a qual sentis algo com intensidade em qualquer altura vos perturbará por não se mostrar à altura das vossas expectativas. Quanto mais elevadas forem essas expectativas mais acentuadas parecerão quaisquer divergências que venham a revelar. Se odiais um progenitor é precisamente por esperardes esse amor. Uma pessoa de quem não esperais nada, jamais vos despertará rancor.

Estranhamente, pois, o ódio constitui um meio de voltar ao amor; e por si só, e se obtiver expressão, tornar-se-á num meio de comunicação que se revela em relação ao que é esperado. O amor, pois, pode perfeitamente conter ódio. O ódio pode conter amor e ser conduzido por ele, em particular pela forma idealizada do amor. Vós odiais algo que vos separa do objeto amado. É precisamente por o objeto ser amado que vos desgostais quando as expectativas não se confirmam. Podeis amar um progenitor, mas se parecer que ele não devolva esse amor e negue as expectativas que tendes, então podeis detestar esse progenitor devido ao amor que vos leva a esperar mais da sua parte. O ódio é um meio de vos conduzir de volta para o vosso amor. É suposto conduzir-vos a uma comunicação da vossa parte, de forma a expordes os vossos sentimentos e clareardes o ambiente, por assim dizer, e a conduzir-vos mais próximo do ser amado. O ódio não é, pois, a negação do amor, mas uma tentativa de o recuperar e um reconhecimento doloroso das circunstâncias que vos separam dele.

Se tivésseis compreendido a natureza do amor, sereis capazes de aceitar sentimentos de ódio. A afirmação pode incluir a expressão de tais emoções marcantes. Os dogmas ou sistemas de pensamento (filosofias) que vos dizem para vos elevardes acima das emoções podem ser enganosos e inclusive perigosos, no entendimento que tendes. Tais teorias baseiam-se em conceitos da existência de algo perturbador ou vil ou de errado na natureza emocional do homem, enquanto a alma sempre é descrita como tranquila, “perfeita”, passiva e insensível. Apenas a consciência mais sublime e

abençoada é permitida. Contudo, a alma é, acima de tudo, uma fonte de energia e de criatividade e ação que revela as suas características na vida precisamente por intermédio das emoções eternamente cambiantes.

Se neles confiardes, os vossos sentimentos conduzir-vos-ão a estados psicológicos e espirituais dotados de compreensão mística, tranquilidade e paz. Se obedecerdes às vossas emoções, elas conduzir-vos-ão a compreensões profundas, mas não podeis ter um ser físico destituído de emoções do mesmo modo que não podeis ter um dia sem nenhuma forma de tempo. No contato pessoal, podeis estar bem cientes de um amor duradouro por outra pessoa, e não obstante reconhecer os momentos de amor quando sobrevém uma separação de algum tipo que vos provoca ressentimento por causa do amor de que tendes conhecimento e que se ache envolvido. Do mesmo modo, é possível amar o próximo em larga escala, e por vezes odiá-lo por frequentemente parecer ficar aquém desse amor. Quando vos enfureceis contra a humanidade, fazei-lo por a amardes. Assim, negar a existência do amor, significa negar o amor. Não é que essas emoções representem contrários. São, sim, diferentes aspetos que são experimentados de forma diferente.

Em certa medida, quereis identificar-vos com aqueles por quem sentis anelo. Não amais alguém simplesmente por associardes simplesmente segmentos do vosso ser a tal pessoa. Frequentemente amais outro indivíduo por ele evocar em vós vislumbres do vosso Eu idealizado. Aquele a quem amais suscita o melhor de vós próprios. Nos olhos dele ou dela percebeis aquilo em que podeis tornar-vos. No amor do outro sentis o vosso potencial. O que não quer dizer que no caso de uma pessoa amada só possais reagir ao vosso Eu idealizado, por também serdes capazes de perceber no outro o Eu potencial idealizado da pessoa amada.

Esse é um tipo de visão peculiar que é partilhado por quantos estejam envolvidos – quer seja esposa ou marido, pai ou filho. Essa visão é suficientemente capaz de perceber a diferença entre o prático e o ideal, de modo que nos períodos ascendentes (de amor) as discrepâncias entre, digamos, o comportamento real não sejam tidas na conta e sejam consideradas como relativamente de pouca importância.

O amor está, é claro, em constante alteração. Não existe estado permanente nenhum de profunda atração mútua em que duas pessoas se encontrem para sempre envolvidas. Enquanto emoção, o amor é volúvel, e é capaz de mudar com toda a facilidade para a raiva ou o ódio, para voltar a representar amor. No entanto, no tecido da experiência, o amor pode ser predominante, apesar de não ser estático; e se assim for, então, sempre se apresenta uma visão no sentido do ideal, bem como algum aborrecimento devido às diferenças que ocorrem naturalmente entre o atualizado e a visão.

Há adultos que se amedrontam quando um filho lhes diz: “Eu odeio-te.” Frequentemente, as crianças aprendem rapidamente a não ser tão honestas. Aquilo que a criança está verdadeiramente a dizer é: “Amo-te tanto. Porque és tão má para mim?” Ou então: “Que é que se intromete entre nós e o que sinto por ti?” O

antagonismo que a criança sente baseia-se numa firme compreensão do seu amor. Os pais, levados a crer que o ódio seja errado, não se veem capazes de lidar com uma situação dessas. O castigo simplesmente agrava o problema da criança. Se um pai ou mãe revelarem temor, nesse caso a criança aprenderá efetivamente a temer a ira e o ódio que sente diante dos quais se atemorizam os pais poderosos. O jovem é dessa maneira condicionado a esquecer tal compreensão instintiva e a ignorar os laços existentes entre o ódio e o amor.

Frequentemente é-vos ensinado não só a reprimir as expressões verbais do amor, como também vos é inculcado que os pensamentos de ódio são tão maus quanto as más ações. Sois de tal modo condicionados que chegais a sentir culpa mesmo quando chegais a considerar odiar alguém. Procurais ocultar tais pensamentos de vós próprios, e podeis ser tão bem sucedidos que literalmente não sabeis o que estais a sentir ao nível consciente.

As emoções acham-se presentes, mas tornam-se invisíveis por terdes medo de olhar. Nessa medida, encontrais-vos divorciados da vossa própria realidade e desligados dos vossos próprios sentimentos de amor. Esses estados emocionais rejeitados podem ser projetados no exterior, nos outros – num inimigo, durante uma guerra, ou num vizinho. Mesmo que deis por vós a sentir ódio pelo inimigo simbólico, também tereis noção de sentirdes uma profunda atração. Unir-vos-á um laço de ódio, laço esse que originalmente se terá baseado no amor. Nesse caso, contudo, agravais e exagerais todas essas divergências em relação ao ideal e focais-vos predominantemente nelas.

Em qualquer dos casos, tudo isso se encontra conscientemente ao dispor da vossa consciência, e só demanda uma tentativa honesta e determinada por tomar consciência dos vossos próprios sentimentos de crenças. Mesmo as vossas mais abomináveis fantasias de ódio, por si só, devolver-vos-ão à reconciliação e à libertação do amor, se os deixares atuar.

(Nota do tradutor: Isto representa uma das facetas da imaginação ativa)

A fantasia em que bateis a um pai ou a um filho, mesmo até à morte, se seguida e não for reprimida, conduzir-vos-á às lágrimas de amor e de compreensão.

PARTE DA SESSÃO 672 E SESSÃO 673

“A afirmação significa a aceitação da vossa própria complexidade miraculosa. Significa aquiescer para com a vossa realidade, enquanto espírito que se encontra na carne. No enquadramento da vossa própria complexidade, tendes o direito de dizer “não” a determinadas situações, de expressar os vossos desejos e de comunicar os vossos sentimentos. Se assim fizerdes, no amplo fluir da vossa realidade eterna passará a existir uma corrente global de amor e de criatividade que vos carregará.

A afirmação constitui a aceitação de vós próprios no vosso presente, enquanto a pessoa que sois. Nessa aceitação podereis descobrir qualidades que desejareis não

possuir, ou hábitos de vos causem aborrecimento. Não deveis esperar ser “perfeitos”. Conforme foi anteriormente afirmado, as vossas ideias de perfeição significam um estado de satisfação para além do qual não há crescimento futuro, e não existe nenhum estado assim.

“Ama o teu próximo como a ti próprio”; invertei essa máxima e dizei: “Amai-vos, conforme amais o vosso próximo”, porque frequentemente reconheceis o bem no outro e ignorai-lo em vós. Alguns creem que exista um enorme mérito e uma grande virtude naquilo que pensam que a humildade seja. Consequentemente, sentir orgulho de si próprio parecerá um pecado, e num quadro de referências como esse, a verdadeira afirmação pessoal revela-se impossível. O verdadeiro orgulho-próprio representa o reconhecimento amoroso da vossa própria integridade e valor. A verdadeira humildade baseia-se numa consideração afetuosa por vós próprios, mais o reconhecimento de viverdes num universo em que todos os outros seres possuem igualmente essa inegável individualidade e autoestima.

A falsa humildade diz-vos que nada sois e frequentemente esconde a negação de um orgulho-próprio inflacionado, por nenhum homem nem mulher conseguir realmente aceitar uma teoria que negue a sua autoestima pessoal. A falsa humildade pode levar-vos a destruir o mérito dos outros, porque se não aceitardes o mérito em vós próprios, não o conseguireis perspetivar em mais ninguém, tampouco. O verdadeiro orgulho-próprio permite-vos perceber a integridade dos vossos pares seres humanos e permite-vos ajudá-los a utilizar as suas forças.

Muitos fazem um enorme aparato do auxílio que estendem aos demais, por exemplo, ao encorajá-los a apoiar-se neles. Acreditam que isso seja um empreendimento virtuoso e muito santo. Em vez disso, impedem os outros de reconhecer e de utilizar as suas próprias forças e capacidades. Independentemente do que vos tiver sido dito, o autossacrifício não apresenta mérito algum. Por um lado, é impossível. O Eu cresce e desenvolve-se; não pode ser aniquilado. Geralmente o autossacrifício significa atirar com a vossa em alguém e torná-la responsabilidade sua. Uma mãe que diz ao filho: “Eu abdiquei de viver a minha vida por ti”, comete um contrassenso. Em termos básicos, tal mãe acredita, não obstante o que disser, que não tinha muito de que abrir mão, e que tal desistência lhe terá providenciado a vida que esperava. Um filho que diz: “Eu abri mão da minha vida para dedicar-me ao cuidado dos meus pais”, quer dizer: “Eu tinha medo de viver a minha própria vida, e medo de os deixar viver a deles. E assim, ao desistir de viver a minha própria vida obtive a vida que queria.

O amor não exige sacrifício. Aqueles que temem afirmar o próprio ser, têm medo de deixar que os outros vivam por si sós. Não ajudais os vossos filhos mantendo-os acorrentados a vós, mas também não ajudais os vossos pais envelhecidos ao encorajar neles o sentido de impotência.

O senso comum da comunicação que vos é conferido por intermédio da natureza de criatura, uma vez observado com espontaneidade e honestidade, resolverá muitos desses problemas. Apenas a comunicação que é reprimida conduz à violência. A força

natural do amor acha-se por toda a parte no vosso íntimo, e os métodos normais de comunicação sempre pretendem levar-vos a um maior contato com os vossos seres companheiros. Amai-vos a vós próprios e honrai-vos, que desse modo haveis de tratar os outros com justiça. Quando dizeis “não”, ou negais, sempre o fazeis por na vossa mente ou sentimento, uma dada situação, ou uma situação que vos é proposta, fica muito aquém de um ideal qualquer. A recusa sempre brota da resposta para com algo que é considerado, pelo menos, como um bem maior. Se não cultivardes ideias tão rígidas de perfeição, nesse caso a recusa comum prestar-se-á a um objetivo bastante prático. Mas jamais negueis a presente realidade de vós próprios porque a estareis a comparar com uma perfeição qualquer idealizada.

Perfeição não significa ser, porque todo o “ser” se acha num estado de transformação. Isso, todavia, não quer dizer que todo o ser se ache num estado de vir-a-ser perfeito, mas num estado de se tornar mais nele próprio. Todas as demais emoções se baseiam no amor, e de uma forma ou de outra estão todas relacionadas com ele, e constituem todas métodos de retorno a ele e de expansão das suas capacidades.

Bom, ao longo deste livro mantive-me propositadamente à distância do termo “amor”, por causa das várias interpretações comumente atribuídas a ele, e por causa dos erros frequentemente cometidos em seu nome. Precisais amar-vos antes de poderdes amar alguém. Aceitando-vos a vós mesmos e sendo alegremente aquilo que sois, realizareis as vossas próprias capacidades, e a vossa simples presença poderá tornar os outros felizes. Não podeis detestar-vos a vós próprios e amar outro indivíduo. Isso é impossível. Em vez disso, haveis de projetar todas as qualidades que pensais não possuir em mais alguém, deitar isso da boca para fora, e odiar esse indivíduo, por ele próprio as não possuir. Conquanto professeis sentir amor pelo outro, procurareis minar-lhe as próprias fundações do ser.

Quando amais outros, concedeis-lhes a sua liberdade inata e não insistis covardemente em que sempre vos atendam. Para o amor não existem divisões. Não existe diferença básica alguma entre o amor de um filho por um pai, de um pai por um filho, da esposa pelo marido, de um irmão pela irmã. Existem somente diversificadas expressões e características associadas ao amor, e todo o amor é afirmativo. É capaz de aceitar desvios da visão ideal sem os condenar. Não compara o estado prático do ser amado como aquele que é percebido de forma idealizada potencial. Nessa perspectiva, o potencial é percebido como presente, e a distância percebida entre o prático e o ideal não forma qualquer contradição, uma vez que coexistem.

Agora; por vezes podeis pensar odiar a humanidade. Podeis considerar as pessoas insanas, os seres individuais com quem partilhais o planeta. Podeis protestar contra o que pensais como um comportamento estúpido que assumam, contra os modos sanguinários que empreguem, e os métodos inadequados e míopes que empregam na solução dos seus problemas. Tudo isso é baseado no vosso conceito idealizado daquilo que a raça deveria ser - ou, por outras palavras, o amor que sentis pelo vosso companheiro. Mas esse amor que sentis pode perder-se se vos concentrardes nas variantes que sejam menos idílicas. Quanto mais pensais odiar a raça, mais presos vos

encontrareis num dilema do amor. Estais a comparar a raça à conceção idealizada que dela fazeis. Nesse caso, contudo, perdeis de vista as pessoas reais envolvidas.

Colocais o amor num tal plano que chegais a divorciar-vos dos sentimentos reais que tendes, e não reconheceis as emoções amorosas que traduzem os vossos verdadeiros sentimentos, nem reconheceis as emoções carinhosas que assentam na base do descontentamento que sentis. O vosso afeto terá ficado aquém de si próprio em meio à vossa experiência por terdes negado o impacto dessa emoção – com temor de que o amado, neste caso, a raça no seu todo – não esteja à sua altura. Por isso concentrais-vos nas deambulações ou desvios do ideal. Se, em vez disso vos permitísseis libertar o sentimento de amor que se acha realmente por detrás da insatisfação que sentis, então só isso já bastaria para vos permitir perceber as características carinhosas na raça que agora escapa à observação em grande medida.

Não há nada mais pomposo do que a falsa humildade. Muitos, que se consideram verdadeiros buscadores da verdade e seres espirituais, acham-se cheios dela. Frequentemente utilizam termos religiosos para se expressarem, e dirão: “Eu não sou nada, mas o espírito de Deus move-se através de mim, e se algum bem faço, isso deve-se ao espírito de Deus e não a mim”; ou: “Eu não possuo qualquer capacidade própria. Só o poder de Deus possui essa capacidade.”

Ora bem; nesses termos, vós sois o poder de Deus manifestado. Não sois impotentes. Antes pelo contrário. Por intermédio do vosso ser o poder de Deus é fortalecido, por serdes uma porção que Ele é. Não sois um simples amontoado insignificante e inócuo de barro que Ele decide mostrar a Si mesmo. Vós sois Ele manifestado como vós. Tendes tanta legitimidade para existir quanto Ele tem. Se sois, pois, uma parcela de Deus, então Ele é uma parcela de vós, e ao negardes o vosso próprio mérito, acabais por negar o d’Ele também.

Eu não gosto de empregar o termo “Ele”, ao me referir a Deus, dado que Tudo Quanto Existe constitui a origem não só de todos os sexos como de todas as realidades, parte das quais não comportam sexo conforme o concebeis.

A afirmação acha-se presente no movimento espontâneo do corpo à medida que dança. Muitos daqueles que vão à missa e que se consideram muito religiosos não compreendem a natureza do amor ou da afirmação tanto quanto algumas patronas de bares que celebram a natureza dos seus corpos desfrutando da transcendência espontânea ao se deixarem levar pelo movimento do seu ser.

A verdadeira religião não é repressiva, tal como a vida o não é. Quando Cristo falou, ele fê-lo no contexto da época, fazendo uso do simbolismo e do vocabulário que fazia sentido para um povo particular e num período particular da história, conforme os termos que empregais...

Ele começou com as crenças deles, e fazendo uso das suas referências procurou conduzi-los para áreas de compreensão mais livre. Com cada sucessiva tradução, a

Bíblia foi alterando o seu significado ao ser interpretada na linguagem dos tempos. Cristo falou em termos de espíritos puros e impuros (ou bons e maus) por isso representar as crenças das pessoas. Nos termos empregues por eles, ele mostrou-lhes que os espíritos impuros podiam ser vencidos; mas eram, pois, símbolos aceites como uma realidade pelas pessoas – por vezes em representação de enfermidades e de condições humanas normais.

O próprio dito: “Amai o vosso próximo como a vós mesmos.” (Mateus 19:19 e Marcos 12:31) representava uma declaração irónica, por nessa sociedade ninguém amar o próximo mas desconfiar dele veementemente. Muito do humor empregado pelo Cristo perdeu-se, pois.

No Sermão da Montanha, a frase (no sentido de) “Os mansos herdarão a terra.” (Mateus 5:15) foi grosseiramente interpretado. O que Cristo queria dizer era: “Vós formais a vossa realidade. Aqueles que acalentam pensamentos de paz hão de ficar a salvo da guerra e da dissensão; não serão tocados por ela, mas escaparão, e de facto herdarão a terra.” Pensamentos de paz, em particular no meio do caos, assumem uma enorme energia. Aqueles que são capazes de ignorar a evidência física de guerras e instantaneamente acalentam pensamentos de paz trunfarão – mas na terminologia que empregais, o termo “manso” passou a querer dizer “fraco”, inadequado, sem energia. No tempo de Cristo, a frase sobre os mansos a herdarem a terra implicava o enérgico uso da afirmação, do amor e da paz.

Conforme mencionei no meu livro (Seth Speaks) a entidade do Cristo era demasiado elevada para ser comportada por qualquer homem, ou para o efeito, se manifestar num tempo, e assim o homem que pensais em termos de cristo não foi crucificado (capítulos 21 e 22 de Seth Speaks)

Tampouco estava a ideia do sacrifício pessoal em questão, então. O mito tornou-se mais real do que o evento físico, o que, claro está, é o que acontece no caso de muitos dos chamados eventos mais importantes da história. Mas até o mito sofreu distorções. Deus não sacrificou o seu bem-amado filho ao permitir que ele se tornasse material. A entidade do cristo desejou nascer no espaço e no tempo para se estender sobre a natureza do ser e servir de líder e interpretar certas verdades em termos físicos. Cada um de vós sobrevive à morte O homem que foi crucificado sabia isso sem sombra de dúvida, e não sacrificou coisa nenhuma.

Em Seth Speaks disseste que Judas encontrou um substituto para ser sacrificado em lugar do próprio Cristo.

O “substituto” era uma personalidade aparentemente iludida, mas na ilusão que vivia tinha noção de que cada indivíduo é ressuscitado. Ele assumiu a ilusão para se tornar no símbolo do conhecimento que tinha. O homem que foi chamado de Cristo não foi crucificado. No drama global, contudo, pouca diferença fez o que era facto, nos vossos termos, e o que não era, porque a realidade maior transcende factos e cria-os. Vós possuíis livre-arbítrio, e podíeis interpretar o drama com quisésseis. Ele foi-vos

oferecido. O seu enorme poder criativo ainda se mantém e vós utilizai-lo ao vosso modo, mesmo mudando a vossa própria simbologia à medida que as crenças que mantendes mudam. Mas a ideia principal reside na afirmação de que o ser físico, o ser que conheceis, não é aniquilado com a morte. Isso surge mesmo em meio às distorções.

Todo o conceito de Deus pai, conforme empregado pelo Cristo representava de facto um “Novo Testamento”. A imagem masculina de Deus foi utilizada devido à orientação sexual da época, mas para além disso, a personalidade do Cristo disse: “...O reino dos céus encontra-se dentro de vós.” (Lucas 17:21) De certo modo a personalidade de Cristo representou uma manifestação da evolução da consciência que conduziu a raça para além dos conceitos violentos da época, alterando comportamentos que tinham prevalecido até essa altura.

Em termos de tempo – ou evolução, conforme sois levados a pensar nisso - a consciência emergente chegou a um ponto em que se encantava de tal modo com distinções e diferenças, que até esmo em áreas geográficas restritas multidões de grupos, cultos e nacionalidades se reuniam, cada um dos quais a afirmar orgulhosamente a sua própria individualidade e mérito sobre os outros. Nesses termos, no princípio a consciência emergente do homem necessitava de liberdade para se dispersar, diferenciar e para criar a base de várias características e afirmar individualizações. No tempo de Cristo, todavia, fazia-se necessário um princípio qualquer unificador por intermédio do qual essa diversificação também passasse a experimentar um sentido de unidade e sentir a sua unidade.

Cristo representou o símbolo da consciência emergente do homem, que carregava em si o conhecimento do potencial do homem. A sua mensagem era para ser transmitida para além dos tempos, mas frequentemente essa interpretação não foi feita. Cristo utilizava parábolas que tinham aplicação na altura. Empregava os sacerdotes como símbolos da autoridade. Transformou a água em vinho, mas ainda assim muitos dos que se consideram muito santos ignoram Cristo na festa das bodas e consideram toda a bebida alcoólica degradante. “Conviveu” com prostitutas e com os pobres, e os seus discípulos dificilmente seriam enquadrados no quadro de vereadores. Ainda assim, muitos dos que se consideravam religiosos regiam-se pela respeitabilidade na maioria dos casos.

Cristo empregou o vernáculo da época e à sua maneira pregou contra os dogmas assim como contra os templos que pretendiam passar por repositórios do conhecimento sagrado, mas que em vez disso se preocupavam com o dinheiro e o prestígio. No entanto, muitos dos que se consideram seguidores de Cristo voltam-se agora contra os párias que ele próprio considerava como irmãos e irmãs. Ele afirmou a realidade do indivíduo sobre qualquer organização ainda que percebesse que seria necessário um sistema qualquer. Toda a sua mensagem transmitia o facto do mundo exterior representar a manifestação do mundo interior, que o “reino de Deus” se torna carne.

Existem de facto evangelhos perdidos que foram redigidos por indivíduos noutras terras por essa altura e que se relacionavam com a vida desconhecida do Cristo, e episódios não descritos na Bíblia. Eles formam todo um corpo à parte de conhecimento que podia ser aceite por pessoas portadoras de diferentes crenças das dos judeus desses tempos. As mensagens eram transmitidas noutros termos, mas uma vez mais, refletiam a afirmação do seu ser de uma existência contínua após a morte física. O amor sempre era realçado. Um dos evangelhos é falsificado – ou seja, foi escrito após os outros, e os acontecimentos retorcidos para fazer com que alguns tenham sucedido num contexto amplamente diferente daquele em que sucederam. Independentemente disso, A mensagem de Cristo foi uma de afirmação.

Não foi o de Marco nem o de João. Há razões em particular para o facto de o não especificar neste momento... Na altura, Cristo uniu a consciência dos homens de tal forma que isso se estendeu pela história. A consciência de Cristo não se achava isolada. Expresso-me, neste caso, nos vossos termos. A mesma consciência fez brotar todas as vossas outras religiões; os vários quadros por meio dos quais as pessoas de diferentes épocas puderam expressar-se e crescer. Em todos os casos, as religiões tiveram início com as crenças prevalecentes, expressaram-se por intermédio dos ditados da época e depois expandiram-se. Agora isso representa o lado espiritual da evolução do homem. As molduras de ideias da vida psíquica e mental eram de longe muito mais importantes do que os aspetos físicos à medida que a espécie crescia e se alterava.

SESSÃO 674

A afirmação significa, pois, a carinhosa aceitação da vossa individualidade singular. Pode envolver rejeição, em que recusais aceitar as visões ou dogmas dos outros para poderdes perceber com mais clareza e formar os vossos próprios.

Uma afirmação dessas conduzir-vos-á às vossas próprias descobertas interiores e levá-los-á a atrair das porções mais profundas do vosso ser o tipo particular de informação, de experiência e de percepção que necessitais.

A carinhosa aceitação de vós próprios permitir-vos-á passar através das crenças como se passásseis pelas características cambiantes de uma região rural. Quanto mais determinada crença vos encorajar a utilizardes as vossas capacidades e vitalidade, mais assertiva se revelará também.

A percepção do Ruburt (da Jane) acha-se muito alterada, esta noite, e isso serve de exemplo de certos tipos de afirmação e de rejeição. Ele sempre enfatizou os próprios processos criativos e intuitivos. Ao proceder assim, rejeitou muitos dos conceitos em que os outros acreditam. Aceitou a crença de que qualquer consciência pode estabelecer um contato de qualquer tipo direto e íntimo com experiências e realidades geralmente não percebidas, e ignoradas. Ele sabia que existiam muitos modos diferentes de experimentar até mesmo o mundo físico, e desse modo rejeitou todos os conceitos que lhe dessem a entender outra coisa. A própria crença permitiu-lhe fazer uso dessas capacidades, que à semelhança de músculos, se foram tornando mais resistentes com o uso, assim como acontece com os poderes intuitivos e psíquicos.

As pernas correm e saltam sobre áreas terrenas. Elas não conseguem interpretar a realidade que se acha por debaixo delas. Os pés não têm consciência das formigas que esmagam. Podem sentir a relva ou o passeio ou a rua, mas a vida sensível peculiar e individual da própria relva, ou da formiga, escapa-lhe por se encontrar envolvido na sua própria realidade e empenhado nessas outras coisas relacionadas com a condição de ser que comportam. A mente é capaz de interpretar as experiências que as pernas e os pés têm, todavia, e ao utilizar a informação dos sentidos é capaz de perceber a realidade da formiga em certa medida. Agora, quando a mente acelera e corre, por vezes tem uma enorme dificuldade em interpretar as suas atividades junto do cérebro, que geralmente se encontra ocupado com outras realidades apenas na medida em que elas repercutem nela.

Agora; a mente do Ruburt tem muito mais consciência de outras realidades do que o cérebro tem, mas acredita conscientemente na realidade superior dele próprio e das percepções que tem. O cérebro também possui essa crença, e assim abre-se tanto quanto possível às atividades da mente. Por o fazer, certas experiências intuitivas e “intelectualmente ampla” podem ser fisicamente sentidas até determinado ponto. O conhecimento é interpretado por meio de alterações nas sensações corporais que lhe conferem uma validade corporal significativa. Em tais casos, a sua elevada atividade mental e psíquica é refletida na experiência do corpo, fornecendo-lhe uma unidade proveitosa. Utilizei aqui o termo “ampla” em relação às operações da mente e às intuições que têm existência no que podereis designar por gama acelerada de ação. O intelecto normal, orientado com tal precisão por crenças para a inevitabilidade de um tipo de percepção unidireccional, é limitado.

Um certo tipo de afirmação de si próprio permite que o cérebro sintonize esses métodos de percepção mais amplos que consistem nas características naturais da mente. Existem razões muito boas por que esse tipo de asserção precisa ocorrer em primeiro lugar. O cérebro (assim como todo o sistema físico) é destinada a assegurar a vossa sobrevivência física e a obedecer às crenças conscientes que tendes sobre a realidade. Há sempre uma ligação harmoniosa e unificadora entre as crenças que tendes e as atividades que empreendeis. Algumas pessoas sentem-se completamente confiantes em determinadas áreas e receosas em outras. Certos aspetos da vida poderão ser ignorados ou mesmo refutados por um tempo enquanto se focam em outros. O indivíduo arguta e astutamente avançará nessas áreas em que ele ou ela se sente seguro, muitas vezes quando se encontram no processo de procederem a alterações nas crenças que têm.

Não usareis a vossa mente mais ampla até asseverardes a sua realidade em vós próprios, e até vos encontrardes prontos para lidar com a informação adicional que se tornará conscientemente disponível numa ou em outra medida. Mas a mente mais ampla opera por intermédio da vossa qualidade de criaturas; mas, do vosso ponto de vista, representa as capacidades latentes inerentes à consciência que poderão representar mais ou menos funções normais.

Existem estruturas biológicas internas que são ativadas para rececionarem tais mensagens, e elas sempre constituíram uma parte da vossa natureza física enquanto espécie. Elas não serão desencadeadas numa base pessoal até que as vossas crenças

vos permitam perceber as camadas multidimensionais da vossa própria experiência – ou pelo menos aceitar as suas possibilidades.

Conforme o episódio por que o Ruburt passou esta noite revela, até as informações normais provenientes dos sentidos alcançam um tipo de multidimensionalidade, uma riqueza bastante difícil de descrever. Isso fornece automaticamente um processo de aprendizagem biológica em que os sentidos podem ser utilizados de um modo mais livre e aprofundado. Enquanto tais ocorrências não se revelam constantes, são suficientemente frequentes para que a experiência ordinária seja alterada. A riqueza sobrepõe-se.

Não precisais saber coisa nenhuma necessariamente sobre as chamadas questões psíquicas. Muitos indivíduos utilizam a mente mais ampla e as percepções que facultando-as como certas sem perceberem o quão diferente a sua percepção é da dos outros. O Ruburt questionou-se sobre o assunto que se segue, que está relacionado: psicologicamente, carregais em vós próprios resíduos da vossa evolução, sou seja, vestígios físicos de órgãos e de outros atributos há muito tempo descartados.

Do mesmo modo, também carregais em vós estruturas ainda por utilizar plenamente; aquelas organizações que apontam – nos vossos termos agora – na direção de uma evolução futura. E a utilização da mente mais ampla envolve essas organizações. As pessoas ao longo de todas as eras experimentaram esse outro tipo de consciência, embora sem ser na sua forma mais plena.

A experiência com a mente mais ampla faz desaparecer qualquer conflito aparente entre o intelecto e a intuição em outros níveis. Na medida do possível, o organismo físico interpreta essa unidade por intermédio de uma nova mistura de informação proveniente dos sentidos, de modo a que a informação faça sentido materialmente.

Uma pessoa pode sintonizar a operação da mente mais ampla duas ou três vezes numa vida sem o perceber, e passar por experiência que achará difícil de interpretar mais tarde. A informação envolvida é de carácter transcendente, pela qual, durante um período a pessoa assevera a sua realidade na carne e ao mesmo tempo declara a independência que tem em relação a ela – e percebe que ambas essas condições existem em simultâneo. Uma percepção dual tem lugar na qual a mente mais ampla é ativada. Por “ativada” refiro-me ao facto do organismo físico se tornar subitamente consciente da existência da mente mais ampla.

Quando utilizada apropriadamente e plenamente nos vossos termos de tempo, a mente mais ampla enriquecerá de uma forma vasta as dimensões da espécie, e conduzirá o corpo a uma maior harmonia. Ao nível neurológico existem estímulos latentes e por libertar que podem ser ajustados, e quando o são, a experiência prática que fazeis com o tempo conforme o conheceis acabará alterada. Do vosso ponto de vista a espécie mostrar-se-á então tão diferente que parecerá ser outra de todo.

Conforme o Ruburt sugeriu, os vossos sistemas moderno de comunicações já expandiu a informação disponível a uma mente consciente privada num dado momento, e isso puramente ao nível físico. Precisais agora processar e assimilar informação agora disponível relativa a acontecimentos em outros locais, de que em séculos anteriores, nenhum indivíduo teria tido consciência. Assim, acontecimentos ocorridos

em lugares distantes convertem-se em conhecimento presente. Os intervalos de tempo entre a ocorrência de um episódio e o vosso conhecimento dele sofrem um estreitamento temporal, embora o evento possa dar-se no outro lado do mundo.

As viagens de avião baralham-vos a ideia e a experiência que fazeis do tempo, e ao fazê-lo altera-vos o conceito que dele fazeis. Mas nos mecanismos do corpo há estímulos por libertar e reconhecer que vos permitirão, enquanto espécie, manejar conscientemente maiores percepções de tempo tal como agora lidais com maiores percepções de espaço.

De um modo desajeitado isso é insinuado por intermédio do uso dos computadores, ao tentardes aceder a probabilidades futuras e agis de acordo no vosso presente. A mente é capaz de fazer isso muito melhor do que qualquer computador. Caso acreditasse nisso, aí certas porções do cérebro seriam ativadas. A mente tomaria mais consciência de uma maior porção do conhecimento da mente e as probabilidades de eventos futuros tornar-se-iam conscientemente disponíveis. O cérebro precisaria distinguir essa informação de modo que o mecanismo sintonizado com o físico fosse claramente capaz de manter o seu presente temporal.

Quando o homem pela primeira vez desenvolveu a pausa destinada à reflexão, conforme mencionado anteriormente neste livro (sessões 635-36 do Capítulo 9) sofreu uma desorientação inicial antes de aprender a distinguir um acontecimento vívido do passado de um outro de uma experiência presente. A mente em crescimento teve que proceder a esse tipo de distinções por razões de conduta prática. Para poder utilizar eventos prováveis futuros o cérebro físico seria forçado a alargar as suas funções ao mesmo tempo que mantivesse o indivíduo numa relação inequívoca com o presente momento de poder, ou de eficácia corporal. A afirmação envolve sempre implica o reconhecimento do vosso poder no presente. Em termos mais amplos, a negação constitui a renúncia a esse poder. A afirmação, pois, representa a concordância com a capacidade que tendes, enquanto espíritos encarnados, de moldar a realidade física da criatura que sois.

Agora; vós podeis alterar o vosso presente por meio da alteração do vosso passado, assim como podeis alterar o vosso presente a partir do vosso futuro. (sessões 653 e 654 no Capítulo 14). Mesmo essas manipulações precisam ter lugar na vossa experiência prática presente, todavia. Muita gente mudou numa altura ou em outra o comportamento presente em resposta a um conselho da parte de um Eu “futuro”, sem que jamais tenham consciência de o terem feito. Supunham que tinham um objetivo particular em mente aquando crianças, na direção do qual avançáveis. O propósito, imagens, desejos e determinação formam uma força psíquica que é projetada adiante, no exterior. Enviais a vossa realidade do vosso presente para o que pensais seja o vosso futuro.

Bom; digamos que em determinada altura precisais tomar uma decisão e não sabeis para que lado vos haveis de voltar. Podeis pressentir que correis o risco de vos desviardes do vosso propósito mas devido a outras razões vos sentis fortemente inclinados a tomar uma decisão. Num sonho ou num devaneio podeis subitamente escutar uma voz mental que vos diga perentoriamente para avançardes com o vosso propósito inicial. Assim como podereis receber, por uma outra forma qualquer, a mesma

informação – por intermédio de um impulso ou de uma visão, ou simplesmente por um súbito conhecimento do que precisais fazer. Tudo isso ocorre no vosso presente.

Por outras palavras, o Eu que projetastes no futuro envia-vos de volta encorajamento a partir de uma realidade provável que ainda precisais criar. Todavia, esse Eu que se acha focado opera a partir do presente dele, e um dia qualquer no vosso futuro podereis dar por vós a pensar com nostalgia sobre uma altura do vosso passado em que vos sentíeis irresolutos e indecisos, mas tomastes o rumo apropriado.

Podeis pensar: “Alegra-me tê-lo feito”, ou “Sabendo o que sei hoje, quão afortunado me sinto por ter tomado tal decisão!” E nesse instante sois o Eu futuro que “outrora” terá animado àquela pessoa do passado. O futuro provável terá alcançado o presente prático.

A afirmação anterior de vós próprios projetada no futuro tornou tal incidente possível. Do mesmo modo, a aceitação de vós próprios e da vossa própria integridade pode, em qualquer altura do vosso presente, alterar o vosso passado e futuro.

AFIRMAÇÃO,O APERFEIÇOAMENTO PRÁTICO DA VOSSA VIDA E A NOVA ESTRUTURA DE CRENÇAS

Capítulo 22

Se tiverdes amor e respeito por vós próprios, então haveis de confiar no rumo que tomais, e aceitareis a vossa situação atual, seja ela qual for, como parte desse rumo, e perceberéis que dela poderão vir todos os elementos criativos de que precisais.

Ao serdes quem sois e confiardes na vossa própria integridade, haveis automaticamente de ajudar os outros.

De pouco valerá repetir sugestões do tipo: “Eu sou uma pessoa digna, e tenho confiança em mim e na minha integridade,” se ao mesmo tempo temerdes as próprias emoções e vos perturbais sempre que dais por vós no que considerais como um quadro negativo de ideias.

Tal como os amantes conseguem perceber o “ideal” na pessoa amada e ainda assim estar bem cientes de certas imperfeições, certos desvios em relação a esse ideal, também vós podeis, se tiverdes amor por vós próprios, perceber que aquilo que pensais ser imperfeições sejam em vez disso tentativas feitas no sentido de uma transformação mais completa. Não podeis sentir amor por vós próprios ao mesmo tempo que detestais as emoções que fluem através de vós; por que, se por um lado não sois as emoções que sentis, por outro identificais-vos tanto com elas que ao detestá-las, detestais-vos a vós próprios.

Utilizai a vossa mente consciente e a sua lógica. Se descobirdes que vos sentis indignos, então não procureis simplesmente aplicar uma crença mais positiva a essa já existente. Em vez disso, descobri as razões para a vossa primeira crença. Se ainda o não tiverdes feito, anotai os sentimentos que notais ter em relação a vós próprios. Sede

completamente honestos. Que diríeis a mais alguém que visse ao vosso encontro movido pelas mesmas razões?

Examinai aquilo que tiverdes escrito e percebei que isso envolve um conjunto de crenças. Existe toda uma diferença entre acreditar que sejais dignos e o facto de não vos sentirdes dignos. A seguir fazei uma lista das capacidades e realizações que obtivestes. Deve ela incluir coisas como dar-se bem com os outros, ser atraente, ser benigno para com as plantas ou os animais, ser um bom cozinheiro ou carpinteiro. Qualquer talento ou conquista deverá ser anotado com tanta honestidade quanto aquela com que tiverdes detalhado os mais pormenorizados “defeitos”, antes.

Não existe nenhum ser humano vivo que não possua capacidades criativas próprias, e não apresente realizações e características excelentes, de modo que se seguirdes estas instruções haveis de descobrir que sois verdadeiramente um indivíduo digno.

Quando derdes por vós num estado de espírito de inferioridade olhai para a vossa segunda lista, formada pelas capacidades e realizações. A seguir usai de uma sugestão positiva acerca do vosso próprio mérito apiada no vosso próprio autoexame. Podereis dizer. “Mas eu tenho consciência de possuir enormes capacidades que não estou a utilizar. Quando me comparo com outros, sinto-me aquém. Que diferença farão algumas realizações mundanas que são partilhadas por muitos outros, que não são de forma nenhuma únicas? Sem dúvida o meu destino envolverá muito mais do que isso. Sinto anelo por coisas que não consigo expressar.”

Em primeiro lugar, precisais compreender que na vossa própria singularidade se torna difícil comparar-vos com os outros, por que ao fazêdes isso tentareis rivalizar com qualidades que lhes são inerentes, e nessa justa medida, negais o vosso próprio ser miraculoso e visão. Assim que começardes a comparar-vos com os outros, não mais podereis parar. Haveis de qualquer jeito de encontrar sempre alguém mais talentoso que vós e desse modo haveis de continuar insatisfeitos.

Em vez disso, se trabalhades as crenças que tendes, tende como certo que a vossa vida é importante; começai com ela e a posição que ocupais. Não vos desprezeis por não terdes alcançado algum ideal nobre mas começai a utilizar os talentos que possuíis pelo melhor da vossa capacidade, com consciência de nelas assentar a vossa realização pessoal.

Todo o auxílio que prestardes aos outros deverá proceder da utilização criativa das vossas próprias características e de mais ninguém. Não vos aborreçais convosco próprios quando vos virdes em situações de vida negativas. Em vez disso, interrogai-vos de uma forma construtiva da razão para estardes a fazer isso. A resposta virá a vós.

Utilizai o conhecimento com uma ponte. Deixai que as emoções que se acharem envolvidas tenham lugar, sejam quais forem. Se fizerdes isso de uma forma honesta, os sentimentos de falta de valor próprio e o desânimo desaparecerão e alterar-se-ão espontaneamente. Podeis mesmo descobrir-vos impacientes em relação aos próprios sentimentos, ou mesmo aborrecimento, e desse modo descartá-los. Contudo, não

digais automaticamente a vós próprios que eles sejam errados, para a seguir procurar aplicar uma crença “positiva” como um penso rápido.

Usai de sentido de humor em relação a vós próprios – não de um tipo malicioso, mas de um tipo de bom humor gentil. A elevada seriedade é apropriada quando não é forçada e sucede com naturalidade. Se for prolongada, pode tornar-se pomposa. Se vos permitirdes tornar progressivamente mais conscientes das vossas crenças, podereis trabalhar com elas. É tolo procurar lutar com o que achais sejam crenças negativas, ou deixar-se atemorizar por elas. Elas não são mistério nenhum. Podereis descobrir que muitas terão servido bons propósitos em determinada altura, e que tereis acabado por as enfatizar em demasia. Podem ter que ser reestruturadas ao invés de ser negadas.

Certas crenças prestam-se-vos a um serviço positivo em determinados períodos da vossa vida. Contudo, por as não terdes examinado, podereis carregá-las muito para além de terem servido o propósito que tinham, e podem agora agir contra vós. Por exemplo: muitos dos jovens acredita, em uma ou outra altura, que os pais sejam onipotentes – crença muito prática que confere às crianças um sentido de segurança. Ao atingirem a adolescência, esses mesmos filhos ficam chocados ao descobrir que os seus pais são bastante humanos e falíveis, e logo uma outra convicção se impõe: uma crença na incompetência e inferioridade das gerações mais velhas, e na rigidez e insensibilidade daqueles que governam o mundo. Muitos, ao entrarem na idade adulta, pensam que as gerações mais velhas tenham feito tudo mal. Contudo, tal crença liberta-os dos conceitos infantis em que os mais velhos tinham sempre não só razão, como eram infalíveis, e coloca-os diante do desafio de enfrentar os problemas pessoais e do mundo.

Durante um certo tempo, os novos adultos sentem com frequência ser invencíveis e ir além dos limites da criatura que os caracterizam; tal crença, uma vez mais, endossalhes a força e o vigor de que precisam para dar início à vida independente e para moldarem o seu mundo. No entanto, em termos materiais, mais cedo ou mais tarde, todos precisarão compreender não só os desafios como as outras características peculiares inerentes à sua condição em que nenhuma dessas crenças generalizadas basicamente faz sentido.

Se, por altura dos quarenta ainda acreditardes na infantilidade dos vossos pais, então mantereis essa ideia muito para além dos benefícios que vos poderia trazer. Se usardes dos métodos mencionados neste livro, deveis poder descobrir as razões para tal crença, por vos impedir de exercer a vossa própria independência e construir o vosso próprio mundo. Se vos encontrardes na casa dos cinquenta e ainda estiverdes convencidos de que as velhas gerações são rígidas e que se encontram a ponto de se tornar senis pela incompetência mental e deterioração física que apresentam, então estareis a agarrar-vos à velha crença da ineficácia das gerações mais velhas, e a repetir sugestões negativas.

Já pelo contrário, se estiverdes com 50 e acreditardes ainda que a juventude seja a única parte gloriosa e eficiente da vida, estareis, claro está, a fazer a mesma coisa.

Um adulto jovem que seja dotado numa área particular pode abrigar a crença de que a capacidade que tenha o torne superior a todos os outros. Isso pode revelar-se bastante benéfico para a pessoa em questão numa certa altura, por lhe proporcionar o ímpeto necessário para o desenvolvimento e a independência necessários para que a capacidade possa crescer. Esse mesmo indivíduo, anos mais tarde, poderá descobrir ter carregado essa mesma crença por tempo demasiado, pelo que se verá privado de um intercâmbio emocional muito importante com os seus contemporâneos, ou que se tenha tornado restritivo noutros sentidos.

Uma jovem mãe pode acreditar que o seu filho seja mais importante do que o seu marido, e de acordo com as circunstâncias, essa crença poderá auxiliá-la a prestar a atenção necessária à criança – mas se o conceito se mantiver quando a criança crescer e se tornar mais velha, então poderá igualmente tornar-se altamente restritiva. Toda a vida adulta de uma mulher pode ser estruturada de acordo com tal ideia se não aprender a examinar os conteúdos da sua mente.

Uma crença que apresente resultados positivos para uma mulher na casa dos vinte, não terá necessariamente o mesmo efeito numa mulher de 40, que, a título de exemplo, possa prestar ainda mais atenção aos filhos do que ao marido. Muitas das crenças que tendes, são, é claro, de cariz cultural, mas ainda assim tereis aceitado aqueles que tenham servido os propósitos que tinheis. Por regra, os homens na vossa sociedade acreditam possuir a prerrogativa da lógica, enquanto as mulheres são consideradas intuitivas. As mulheres que agora procuram fazer valer os seus direitos, caem frequentemente na mesma cilada; só que pelo sentido inverso – ao tentarem negar o que pensam ser os elementos inferiores da intuição pelo que pensam ser os superiores da lógica. Assim, certas crenças estruturar-vos-ão a vida, muitas vezes por determinados períodos. Haveis de superar muitas delas; e quando o fizerdes, a estrutura interior mudará, mas não deveis covardemente aquiescer a crenças residuais assim que as tiverdes reconhecido: “Sinto ser inferior, por a minha mãe me ter detestado,” ou “Sinto-me destituído de valor, por ter sido um magricela e um diminuído em catraio.”

Ao trabalhardes as crenças que tendes, podereis descobrir que uma sensação de inferioridade pareça brotar de tais episódios. Compete-vos a vós, enquanto adultos, alçar-vos acima das vossas crenças, e perceber que a mãe que detesta o filho já se encontra em apuros, e que tal rancor fala mais acerca da mãe do que da sua prole. Cabe a vós compreender que já sois crescidos, e não crianças que possam ser intimidadas.

O CERNE DO PODER ASSENTA NO PRESENTE

Esse ponto não reside no passado a menos que, de uma forma servil decidais concordar a crenças antiquadas que não mais vos servem. Se acreditásseis não ter dignidade alguma por terdes sido esqueléticos e mal tratados, então de algum modo e sem a menor dúvida teríeis usado essa crença com vista nos vossos próprios

propósitos. Admiti-o. Descobri que propósitos terão sido. Talvez tenhais compensado e vos tenhais tornado atletas ou usado o ímpeto para avançardes em frente no vosso caminho.

Se a vossa mãe vos tiver detestado podereis utilizar isso para fazer valer a vossa independência, para vos proporcionar uma desculpa ou caminho; mas em todos os casos, vós moldais a vossa própria realidade, e desse modo tereis concordado com isso.

Muitos dos que me escrevem sentem possuir poderes psíquicos ou capacidades invulgares no campo da escrita, ou sentem uma extraordinária vontade de ajudar os outros. Comparam constantemente aquilo que fazem com o que pensam ser capazes de fazer, mas muitas vezes sem fazerem nada para desenvolverem as próprias capacidades. Pretendem escrever grandes teorias filosóficas, por exemplo, sem que jamais tenham tocado o papel com a caneta, ou confiado em si o suficiente para darem início a tal coisa.

Algumas desejam **AJUDAR TODO O MUNDO**, sem que mais façam do que entreter esse desejo sem tentarem implementar tudo isso em termos práticos. O ideal que têm em mente torna-se de tal modo pronunciado que se sentem constantemente insatisfeitos com o próprio desempenho; contudo, sentem receio em dar início a isso. O reconhecimento afetuoso da sua própria singularidade revelar-lhes-ia por si só como começar a fazer uso das capacidades à sua própria maneira, e a confiar na sua presente situação. O ideal ainda não se terá materializado. É apenas a essência de um rumo. Mas esse rumo só poderá ser descoberto pela utilização do que tendes no momento que possais reconhecer e a concordância com as vossas próprias capacidades, e utilizando-as por intermédio do poder do presente.

Sessão 676

Certamente que nada de errado existe em pedir auxílio aos outros quando pensais precisar dele, e por vezes saís com muito a ganhar com isso. Contudo, alguns há que por sistema buscam ajuda da parte dos outros e que a usam como um meio de evitar a responsabilidade. No caso de problemas especificamente físicos, a ajuda deve ser procurada nas áreas em que tendes poucos conhecimentos. Mas muitos acorrem a outros - a psíquicos, médicos, psiquiatras, sacerdotes, pastores, amigos - em busca de respostas para situações as globais da vida, e ao fazerem isso negam as próprias capacidades de auto compreensão e crescimento. Por causa das vossas estruturas educativas, o indivíduo aprende a ter cautela em relação ao seu ser interior, conforme foi mencionado (Sessão 614, Capítulo 2), pelo que infelizmente o homem ou mulher comum busca soluções para os problemas pessoais no exterior de si próprio, onde menos poderão ser encontrados. Se usardes os métodos traçados neste livro, deveis passar a conhecer-vos de uma modo muito mais íntimo do que antes, e habilitar-vos a lidar com a vossa realidade pessoal.

O simples facto de terdes consciência de moldardes a vossa realidade, poderá libertar-vos de alguns conceitos restritivos que vos tenham limitado no passado. Podereis então examinar as crenças que tendes de uma forma criativa, e descobrir os

pontos de conexão que apresentem com a experiência que fazeis. O mero conhecimento consciente desencadeará respostas intuitivas no ser interior, de modo que recebereis uma informação útil por intermédio de sonhos, impulsos, e pensamentos padronizados.

Se afirmardes a graça básica do vosso ser, isso irá automaticamente enfraquecer as crenças que tiverdes que se revelarem contrárias a esse princípio. Haveis de ser capazes de manter um equilíbrio, na vossa experiência, entre a visão de um “Eu” ideal e todos os desvios que possam apresentar-se em relação a ele, naturalmente. Começareis na situação em que vos encontrais e alegremente começareis a expandir aqueles atributos que possuídes agora, sem esperardes que surjam completamente desenvolvidos. Haveis de vos amar a vós próprios, e não sentir dificuldade em amar o próximo.

Uma vez mais, não quer dizer que devais andar constantemente de sorriso na boca, mas afirmar a vossa vitalidade e graça inerentes às dimensões da criatura que sois. Assim que começardes a comparar aquilo que sois com um conceito ideal qualquer que tenhais de vós próprios, haveis automaticamente de sentir culpa. Até trabalhades as crenças que tendes, essa culpa poderá ser provocada pelas ocorrências e características mais inofensivas. É uma excelente ideia fazer uma lista de atos ou incidentes específicos que despertem em vós um sentimento de culpa. Frequentemente vereis facilmente que remontam às crenças da infância – algumas inculcadas por algum progenitor bem-intencionado no sentido de vos proteger, ou com base na ignorância de adultos. Contudo, forem trazidos à luz do dia, muitas delas dissolver-se-ão diante da vossa compreensão.

Quando afirmais a vossa própria retidão no universo, passais a cooperar com outros com facilidade e de forma automática, como parte da vossa natureza. Ao vos assumirdes por aquele que sois, ajudais outros a serem eles próprios. Não sentireis inveja de talentos que não possuíis e desse modo podereis encorajar com sinceridade esses mesmos talentos nos outros. Por reconhecerdes a singularidade que vos caracteriza, não sentireis necessidade de dominar os outros nem necessidade de os adular servilmente ou de vos rebaixar diante deles.

Deveis começar a confiar em vós, em qualquer altura, e eu sugiro que o façam já. Caso o não fizerem, então haveis de tentar com que outros vos façam prova do mérito que tendes, e jamais vos sentireis satisfeitos. Sempre haveis de perguntar aos outros o que deveis fazer, enquanto ao mesmo tempo vos ressentis daqueles a quem pedis tal orientação, por vos parecer que a experiência deles seja legítima enquanto a vossa falsa. Haveis de vos sentir enganados. Vereis que exagerais os aspetos negativos da vossa vida, assim como o lado positivo da experiência dos outros.

Vós sois uma personalidade multidimensional. Confiai no milagre do vosso próprio ser. Não estabeleçais distinções entre o físico e o espiritual nas vossas vidas, por o espiritual se pronunciar com voz física e o corpo consistir numa criação do espírito. Não coloquais as palavras dos gurus, dos sacerdotes, dos pastores, dos cientistas, dos

psicólogos, dos amigos – ou as minhas – acima dos sentimentos do vosso próprio ser. Podeis aprender muito com os outros, mas o conhecimento mais profundo deve proceder do vosso íntimo.

A vossa própria consciência embarcou numa realidade que basicamente não pode ser experimentada por mais ninguém, por ser única e intransmissível e comportar o seu próprio significado, e segue o seu próprio curso de transformação. Compartilhai uma existência com outras pessoas que experimentam os seus próprios rumos, à sua maneira, e fazeis essa jornada em comum. Sede amáveis para convosco próprios e para com os vossos companheiros. Eu também me encontro numa jornada, e tento transmitir-vos toda a informação e conhecimento que possuo por intermédio do Ruburt e do Joseph, que fazem parte de mim no vosso tempo e espaço. Mas eles são eles próprios assim como eu sou eu próprio.

As crenças que o Ruburt tinha na natureza da consciência ajudaram a que estas sessões tivessem lugar. O Ruburt e o Joseph trabalharam ambos a natureza da criatividade, e desde cedo cada um deles buscou respostas – mas acima de tudo confiaram no destino e na graça do seu ser. Por vezes, poderão ter sentido que perderam o rumo, e podem ter tido problemas em que tenham temporariamente perdido o objetivo; no entanto, a crença que tinham neles próprios individualmente e em conjunto foi suficientemente forte para lhe outorgar a sua presente realidade.

Muitos dos que escrevem pretendem desenvolver e utilizar essas mesmas capacidades, no entanto torna-se óbvio, a partir das cartas que enviam, que as crenças que mantêm os impedem de ter suficiente confiança no ser interior. Não podeis temer o vosso próprio ser e esperar percorrer os seus caminhos nem explorar as dimensões que encerra. Primeiro, precisais dar o simples passo da afirmação da vossa identidade. Essa afirmação libertará aqueles atributos que possuíis e abrirá novas vias à experiência. Elas serão vossas, conforme devem ser.

Quando pedis aos outros para interpretar os sonhos que tendes, por exemplo, estais automaticamente a colocar a realização dos vossos próprios potenciais a um passo de distância. Quando pedis a outro para vos dizer que rumo a vossa vida deverá tomar, então em certa medida evitareis perceber que ela vos pertence. E sem tal consciência, nenhum método vos ajudará. Agora, nos termos vulgares, este livro não inclui qualquer instrução esotérica que vos ajude a alcançar o que pensais ser um desenvolvimento espiritual ou perícia no campo psíquico. No entanto constitui uma preliminar para todos quantos queiram utilizar a sua condição de criaturas como um marco para perceber e experimentar outras realidades.

Conforme mencionei atrás, por negardes a carne não é que vos ireis tornar mais espirituais. Esta é a vida que estais a viver! Confiai na vida que flui através de vós. Se assim fizerdes, outras realidades se farão patentes e acrescentarão dimensão e profundidade à vossa presente realidade.

VÓS COMPONDES A VOSSA PRÓPRIA REALIDADE – SEJA EM QUE DIREÇÃO FOR QUE TOMEIS OU EM QUE DIMENSÃO FOR EM QUE VOS ENCONTRARDES

Antes de embarcardes em outras jornadas da consciência, compreendei que as vossas crenças vos seguirão e que vos moldarão a experiência aí conforme o fazem aqui. Se acreditardes em demónios, haveis de os defrontar – nesta vida, na qualidade de inimigos, e em outros domínios da consciência como diabos ou “espíritos malignos”.

Se temerdes as vossas emoções e acreditardes que sejam erradas, então quando tentardes experiências psíquicas podereis acreditar estar possuídos. Os vossos sentimentos reprimidos parecer-vos-ão demoníacos. Tereis medo de os atribuir a vós próprios e assim pensareis que pertençam a algum espírito desencarnado. Desse modo, é muito importante que compreendais a verdadeira inocência que caracteriza todo sentimento, porque cada um deles, caso lhe seja permitido seguir o seu curso, conduzi-los-á de volta à realidade do amor.

Não confieis em ninguém que vos diga que sois malvados ou culpados por causa da vossa natureza ou da vossa existência física ou de outro dogma qualquer que se pareça. Não confieis naqueles que vos afastem para além de vós próprios. Não sigais a quem vos disser que precisais fazer penitência, seja de que forma for. Confiai, ao invés, na espontaneidade do vosso próprio ser e na vida que vos pertence. Se não gostardes da situação em que vos encontrais, então examinai as crenças que tendes. Trazei-as à luz. Nada tendes a recear em vós.

A MINHA VIDA PERTENCE-ME E EU DOU-LHE FORMA

Dizei isso a vós próprios com frequência. Dai forma à vossa própria vida agora, usando as crenças que tendes, conforme um artista o faz com a cor. Não há condição que não consigais mudar, exceto uma indiscutivelmente aceita à nascença, no domínio da criatura que vos caracteriza, como a suscetibilidade para a perda de um órgão ou o padecimento de uma disfunção. Se vos achardes repletos de auto compaixão por padecerdes de uma enfermidade, ou por determinada situação de vida tomai a iniciativa. Enfrentai com honestidade as crenças que tendes e descobri a razão para tal dificuldade.

Falo da vitalidade interna que é inerente a todos os meus leitores, juntamente com o conhecimento interior que também é pertença deles. Termino dizendo, conforme já afirmei anteriormente: São-vos dadas as dádivas dos deuses; vós criais a vossa realidade de acordo com as crenças que tendes; vossa é a energia criativa que compõe o vosso mundo; não há limites para o ser, á exceção daqueles em que acreditardes.

Eu sou Seth. Pronuncio o meu nome com júbilo, apesar de os nomes não serem importantes. De igual modo, pronunciai o vosso próprio nome, a cada manhã, de um modo assertivo. Vós criais a vossa vida por intermédio do poder interior do vosso ser, cuja fonte se acha em vós e ainda assim, além daquele que tendes consciência de ser.

Utilizai essas capacidades criativas com um abandono baseado na compreensão.
Honrai-vos a vós próprios e avançar por entre a divindade do vosso ser.